

ปีใหม่ ชีวิตใหม่

จิตใหม่

พระอาจารย์ครรชิต อกิญฺจโน

ปีใหม่ ชีวิตใหม่ จิตใหม่

พระอาจารย์ครรชิต อกิญฺจโน

ปีใหม่ ชีวิตใหม่ จิตใหม่

พระอาจารย์ครรชิต อกิญฺจโน

คำอนุโมทนา



ขออนุโมทนา กับทางชมรมกัลยาณธรรมที่มีจิตศรัทธา ถอดธรรมะจากการบรรยายเรื่อง *"ปีใหม่ ชีวิตใหม่ จิตใหม่"* เพื่อเผยแผ่และเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้คนได้เข้าใจการใช้ชีวิต และเป็นนิมิตหมายในการเริ่มต้นสู่การปฏิบัติธรรม

การบรรยายในครั้งนี้ พระอาจารย์มุ่งหวังให้พวกเราได้ตระหนักว่า ชีวิตเรานี้ควรที่จะเริ่มต้นใหม่ แต่บางคนยังไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นเมื่อไรดี อาจจะใช้วันที่สมมติทางโลก คือ วันปีใหม่เป็นวันเริ่มต้นก็ได้ แต่วันปีใหม่ในทางธรรมนั้น ควรจะเป็นวันที่ปรับเปลี่ยนทั้งชีวิตและจิตใจให้มีความใหม่ ไม่ใช่เปลี่ยนเฉพาะทางกาย เพราะการเปลี่ยนแปลงชีวิตนี้ สำคัญที่สุดย่อมมาจากการเปลี่ยนแปลงจากจิตใจข้างใน

พระอาจารย์อยากจะนำเสนอให้ท่านทั้งหลายเข้าใจธรรมะในรูปแบบง่ายๆ แต่สามารถใช้ได้จริงกับชีวิต ขอให้ทุกท่านได้รับประโยชน์จากการบรรยายธรรมในครั้งนี้ เพื่อที่จะได้มีชีวิตใหม่ มีจิตใหม่

ขอขอบคุณ คุณธร คุณอ้อม ที่มีความอุตสาหะในการฟังคำบรรยาย เรียบเรียงและถอดออกมาเป็นตัวอักษร ขออนุโมทนาศิลปินใจบุญ "เซมเบ้" ที่ช่วยวาดภาพปกภาพประกอบให้หนังสือของอาจารย์อีกครั้ง ขอขอบคุณคุณหมอจุ๋มที่เป็นต้นบุญในการคิดพิมพ์ และเผยแผ่ในครั้งนี้ ขอขอบคุณชมรมกัลยาณธรรมที่ให้โอกาสพระอาจารย์ได้นำเสนอหรือแสดงธรรม และสุดท้ายขอขอบคุณญาติโยมทุกคนที่ตั้งใจเรียนรู้ พัฒนาจิตใจ เพื่อให้มีชีวิตใหม่ จิตใหม่ด้วยกันทุกคน

ขออนุโมทนากับทุกๆ ท่าน
เจริญพร

พระอาจารย์ครรชิต อกิญฺจโน

คำนำ
ชมรมกัลยาณธรรม

เราทราบกันแล้วว่า การศึกษาและปฏิบัติธรรมนั้น มีวิธีการและรายละเอียดมากมาย แต่ละครูบาอาจารย์ก็จะสอนในแนวทางที่ท่านมีประสบการณ์และผ่านพ้นมาได้ แต่ทุกช่องทางต้องนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ปลอดพ้นจากกิเลสและความเศร้าหมอง ดั่งคำกล่าวว่า มหาสมุทรแห่งพระธรรมวินัยนี้ มีทางลงโดยรอบ แล้วแต่ว่า เราจะลงทางไหน ย่อมรวมลงสู่มหาสมุทรแห่งพระธรรมวินัยด้วยกันทั้งสิ้น

ธรรมะในแนวคำสอนของ**หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ** เป็นแนวทางการเจริญสติแห่งการตื่นรู้ ที่ช่วยปลุกธาตุรู้ภายในให้มีความตื่นตัวและพร้อมรับสภาวะต่างๆ อย่างรู้เท่าทัน มีการสืบทอดคำสอนมารุ่นต่อรุ่น ซึ่งมีอุปกรณ์สำคัญคือ การเจริญสติ ๑๔ จังหวะ ที่ประดิษฐ์มาเพื่อนำส่งทุกชีวิตสู่ความสงบสุข และตื่นด้วยสติ นับเป็นแนวทางการศึกษาธรรมที่น่าเรียนรู้ และเกื้อกูลแก่ความเจริญในญาณปัญญาแห่งผู้ใฝ่ศึกษาทุกท่านอย่างแท้จริง

ท่านพระครูบวรวีรวงศ์ (พระอาจารย์ครรชิต อกิญจโน) เป็นศิษย์ของ**หลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ** ที่ได้สืบสานสายธารธรรมของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ทำให้ธรรมะมาเป็นเรื่องใกล้ตัวคนรุ่นใหม่ โดยเฉพาะเรื่องการจัดการกับความคิดนั้น ท่านสามารถตีแผ่ตัวปัญหาและความยุ่งเหยิงต่างๆ ในใจทุกคน ให้คลี่คลาย และเมตตานำเสนอให้เข้าใจง่าย และในโอกาสที่ท่านกรุณามาให้ธรรมะที่โรงพยาบาลสมุทรปราการ ในหัวข้อ **"ปีใหม่ คนใหม่ จิตใหม่"** เมื่อวันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓ ที่ผ่านมา ซึ่งเป็นการบรรยายธรรมที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาธรรมอย่างยิ่ง ชมรมฯ จึงดำริขอจัดทำเป็นหนังสือ

การจัดทำหนังสือครั้งนี้ จะสำเร็จเป็นรูปร่างและสวยงามไม่ได้เลย หากไม่ได้รับความกรุณา เอาใจใส่จริงจังจาก **น้องธรและน้องอ้อม** ซึ่งเป็นศิษย์ที่มีศรัทธาในคำสอนของพระอาจารย์มาก และยังได้สละเวลาเผื่อแผ่สิ่งดีๆ นั้น ให้แก่ผู้อื่น ทำให้งานครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีและงดงามด้วยธรรม "ผู้ให้ธรรมย่อมถึงธรรม" ฉันใด ขอให้บุญกุศลที่น้องทั้งสอง ได้เสียสละและทุ่มเทกับงานพระศาสนาอย่างจริงจังตลอดมารวมทั้งในครั้งนี้และโอกาสต่อไป จงนำพาแต่ความสุข ความเจริญ สุขภาพกายใจที่แข็งแรง มาให้ทุกคนในครอบครัวและคนที่รัก และที่สำคัญขาดไม่ได้คือ ภาพปกภาพประกอบที่งดงาม ด้วยจิตผู้เปี่ยมธรรม จากน้อง **"เซมเบ้"** ศิลปินใจบุญผู้มีศรัทธาเช่นเคย รวมไปถึงขอขอบคุณแนวหลังทางธรรมทุกท่านที่ไม่เคยหมดแรงในการสนับสนุนการทำความดี

ชมรมกัลยาณธรรม ขอกราบขอบพระคุณในเมตตาของพระอาจารย์เป็นอย่างสูง ที่ได้มอบดวงประทีปแห่งธรรมที่แจ่มแจ้งในแนวทางแห่งการบริหารขันธ์ ๕ เจ้าปัญหานี้ ให้เป็นประโยชน์เกื้อกูลสูงสุดตามอัตภาพ ช่วยให้เกิดการพัฒนาจิตใจ ให้ปลอดภัยจากทุกข์ และมีความสุข ความร่มเย็น หวังว่า ผู้อ่านทุกท่านจะได้รับประโยชน์จากหนังสือ สมกับความเมตตาของพระอาจารย์ และความเสียสละของทีมงานแนวหลังทางธรรมทุกท่าน ขออนุโมทนา

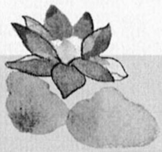
กราบอนุโมทนาทุกท่าน

ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๓

สารบัญ



๑๑ • ใบใหม่ ปีใหม่

๑๗ • The beginner's Mind

๒๓ • ตั้งใจทำทีละครั้ง รู้ทีละครั้ง จบลงทีละครั้ง

๓๙ • การเคลื่อนไหวทีละขณะ กับ ปัจจุบันขณะ

๔๕ • การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะ

๕๕ • ตาใน ตาใจ ตาสติ

๖๓ • ปริญญา ๓

๖๙ • การกำหนดรู้ทุกข์

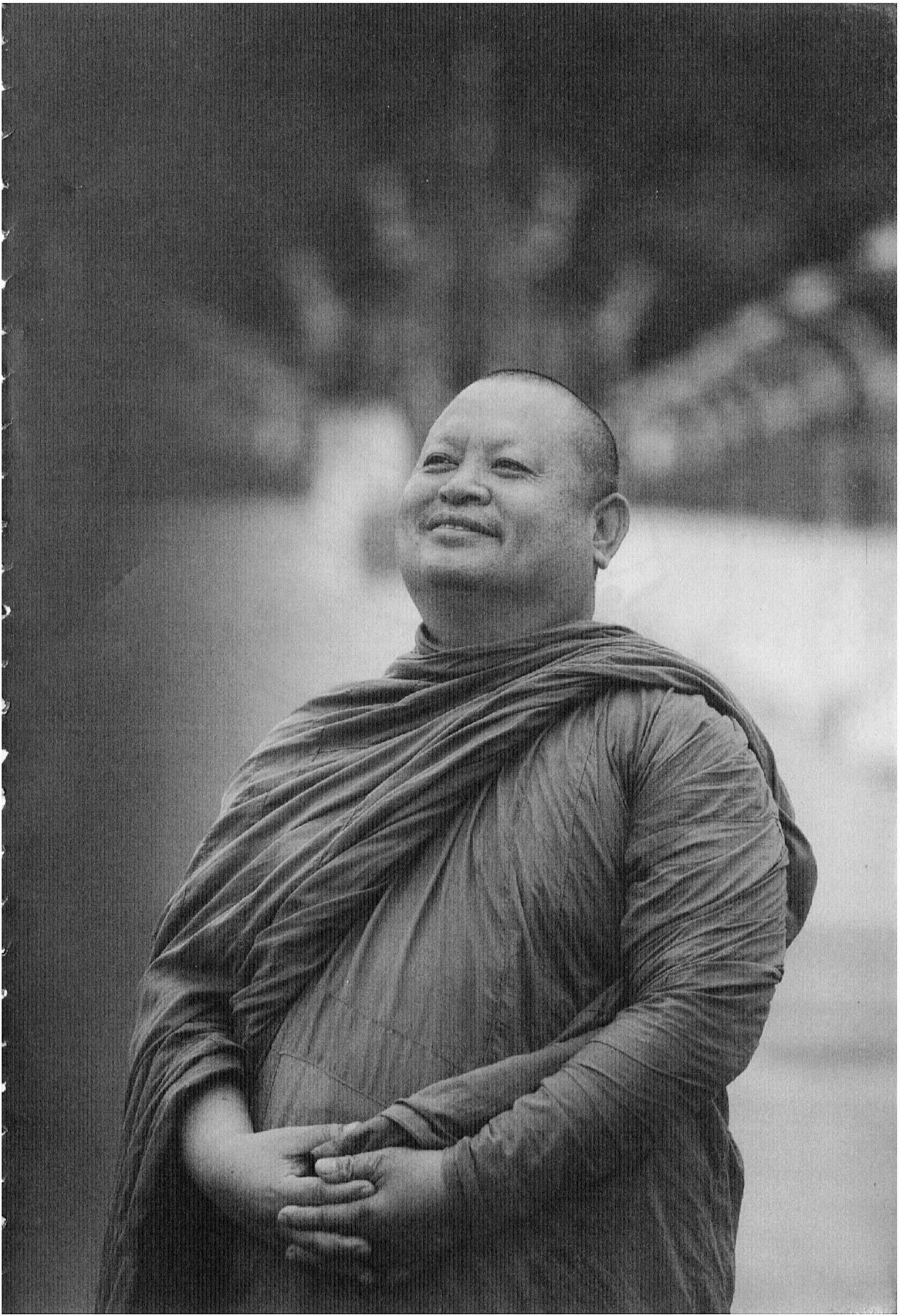
๘๙ • ยอมรับกฎพระไตรลักษณ์

๙๓ • ถาม - ตอบ

“

ช่วงเวลาแห่งชีวิตใหม่
ของธรรมชาติที่กำลังเบ่งบาน

”





ใบใหม่ ปีใหม่

พูดถึงปีใหม่ ทุกคนจะถือเป็นโอกาสดี จริงๆ แล้วมันก็คือวันวันหนึ่ง ไม่ได้มีอะไรพิเศษ แต่การที่เรากำหนดว่า วันนี้เป็นวันปีใหม่ ก็เพื่อให้รู้ว่าเป็นวันเริ่มต้นของปี เพื่อเตือนสติเราว่า วันเวลาที่ผ่านไป แต่ละปีที่ผ่านไป เราทำอะไรบ้าง มีคำพูดหนึ่งที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสเอาไว้ว่า **"วันคืนผ่านไปล่วงไป บัดนี้เธอทำอะไรอยู่"** คำนี้เป็นคำที่ใช้เตือนผู้ปฏิบัติ หรือชาวพุทธทั้งหลายผู้เป็นพุทธสาวก ให้เข้าใจว่า เราควรจะต้องตระหนักว่า วันเวลานั้นมันผ่านไปไว ถ้าเราไม่ตระหนักถึงวันเวลาที่ผ่านไปเร็ว มันจะเสียเปล่า เพราะฉะนั้น การที่คนโบราณบรรพชนของเราได้กำหนดวันต้นปี วันสิ้นปี วันปีใหม่ ก็เพื่อที่จะเตือนสติให้เรารู้ว่า เวลามันผ่านไปแล้วนะ เธอจะมามัวเนิ่นช้า มัวประมาทไม่ได้

พระอาจารย์เคยไปอินเดีย วันปีใหม่ของอินเดียไม่ใช่วันที่ ๑ มกรานะ และก็ไม่ใช่วันที่ ๑๓ เมษา ซึ่งเป็นวันสงกรานต์ไทย วัน

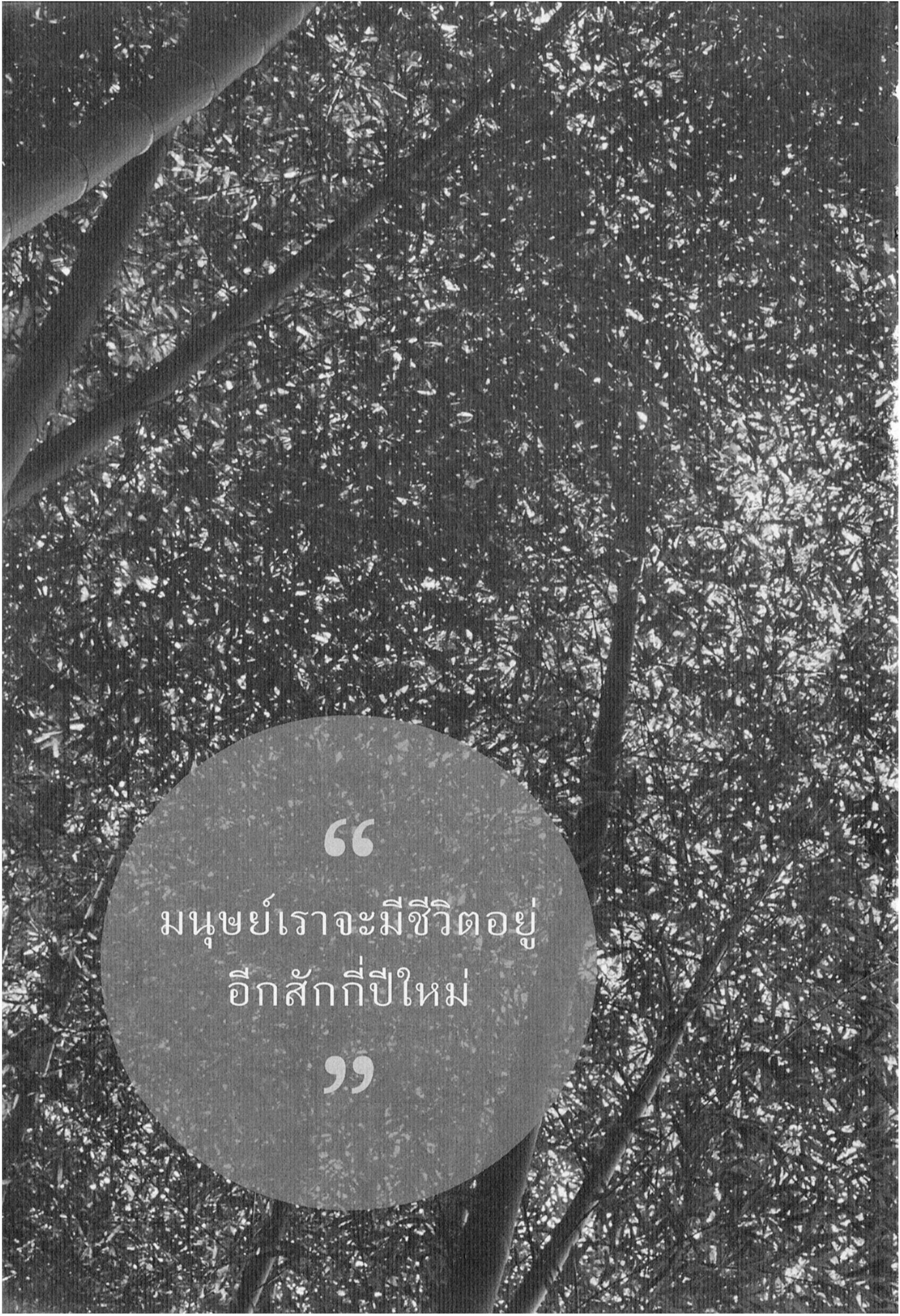
ปีใหม่อินเดียจะอยู่ในช่วงประมาณเดือนกุมภาต่อเดือนมีนา อยู่ในช่วงเทศกาลกุมภ์ โดยช่วง ๖๐ วันนี้จะเป็นช่วงระยะเวลาเฉลิมฉลองเทศกาลอะไรเยอะแยะมากมาย ปีนั้นอาจารย์ไป เป็นช่วงเวลาครบรอบ ๑๒ ปี การแต่งงานของพระศิวะกับแม่อุมา มีฤาษีชีเปลือยแห่กันมาอาบน้ำที่แม่น้ำคงคาที่พาราณสี บางคนก็โกนหัว ถือว่าบูชางานครบรอบ ๑๒ ปี และไกด์ก็บอกว่าช่วงนี้เป็นช่วงเวลาปีใหม่ของอินเดีย อาจารย์ก็เลยถามว่า ปีใหม่ไม่ใช่วันที่ ๑ มกราหรือ เขาก็ตอบว่าไม่ใช่ครับ แล้วก็ยื่นยอดไม้ให้อาจารย์ พร้อมบอกว่า **"ใบใหม่ปีใหม่"** แปลว่า ปีใหม่ของอินเดียเขาถือเอาตามฤดูใบไม้ผลิ

"ใบใหม่ ปีใหม่" ใบไม้ออกใบใหม่ขึ้นมาในช่วงฤดูกาลนี้ คนอินเดียถือเป็นช่วงฤดูแห่งการเฉลิมฉลองปีใหม่ เริ่มต้นชีวิตใหม่เอาชีวิตของต้นไม้ที่มันผลิใบออกมาหลังจากผ่านช่วงฤดูร้อน ฤดูหนาว ฤดูแล้ง แล้วพอมีใบอ่อนแตกเป็นใบผลิใหม่ขึ้นมาใหม่ เขาจึงถือช่วงเวลาแห่งชีวิตใหม่ของธรรมชาติที่กำลังเบ่งบาน เป็นช่วงระยะเวลาแห่งวันเฉลิมฉลองปีใหม่ บรรพชนของเขาได้บัญญัติเอากำหนดกาลที่ดีงามนี้ในการที่จะบอกให้รู้ว่า เมื่อมันมีชีวิตใหม่เกิดขึ้น ใบไม้ที่ผลิบานขึ้นมาใหม่ บ่งบอกถึงชีวิตใหม่ที่กำลังจะเบ่งบาน และเติบโตเต็มที่ขึ้นใหม่อีกครั้งหนึ่ง มันควรจะเป็นการต้อนรับวันใหม่ ชีวิตใหม่ เขาก็เลยใช้เป็นวันปีใหม่ของเขา

ก็เลยอยากพูดเรื่องนี้ให้ฟัง เพราะว่า ในหัวข้อ **"ปีใหม่ ชีวิตใหม่ จิตใหม่"** จะเห็นได้ว่า ที่อาจารย์ยกตัวอย่างเรื่องคนอินเดียเอาวันแห่งการมีชีวิตใหม่ของธรรมชาติ ของใบไม้ที่มันแตกใบขึ้นมาใหม่เป็นวันปีใหม่ เหมือนเป็นการบอกให้รู้ว่า คนเราผ่านไปหนึ่งปี มันควร

มีชีวิตใหม่บ้าง บางคน สิ้นปีเหมือนจะสิ้นใจเพราะมันกินเหล้าเยอะ เจ็ดวันอันตรายของประเทศไทย ช่วงระยะเวลาปีใหม่ตายกี่คน? จำได้เลย ตอนนั้นประเทศอเมริกาบุกยึดอิรัก ยิงถล่มไปสามวันด้วยขีปนาวุธ คนตายไป ๓๐๐ คน ส่วนประเทศไทยช่วงเจ็ดวันปีใหม่ตายไป ๘๐๐ คน ไม่โดนขีปนาวุธซักลูก เมาล้วนๆ คิดดู วันสิ้นปีมันเหมือนจะสิ้นใจ แทนที่วันสิ้นปีจะเป็นวันสิ้นคนเก่าเริ่มต้นคนใหม่ กลายเป็นว่าหนักกว่าเดิม เฉลิมฉลองปีใหม่เพื่อจะก้าวเข้าสู่วันใหม่ ก็ยังเมาเหมือนเดิม ที่จริงแล้ว ปีใหม่มันควรจะเตือนตัวเองว่า *"วันคืนผ่านไปล่วงไป...เฮ้ย! บัดนี้ เราควรจะเป็นคนใหม่ได้แล้วนะนี่"* ซึ่งมันเป็นเรื่องสำคัญมากกับการตระหนักที่จะเป็นคนใหม่

ที่เขากำหนดเอาวันปีใหม่นี่ ก็เพื่อต้องการให้เรารู้ว่า อะไรที่เรายังไม่ได้เริ่ม เราควรจะได้เริ่มใหม่ซะ สิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี ยกเอาสัมมาวายามะของพระพุทธเจ้ามา บาป อกุศลกรรมใดที่ยังไม่เกิด จงป้องกันไว้ อย่าให้มันเกิด, บาป อกุศลกรรมใดที่เกิดแล้ว เธอจงละ จงปล่อย จงวาง นั่นหมายความว่าอย่างไร ปีเก่าที่ผ่านมา เคยมีปัญหา มีเรื่องทุกข์ใจ มีเรื่องบาดหมาง หรืออะไรเยอะแยะที่ทำให้เป็นทุกข์ เป็นกังวล มาปีนี้ เรื่องเก่าๆ ที่มันผ่านมาแล้ว ถ้ามันจะย้อนมาทำให้เราเศร้าหมองได้ มันจะย้อนกลับมาในรูปของอะไร?... **ความคิด...** ถ้าใครเคยปฏิบัติกับพระอาจารย์ จะเข้าใจว่า มันจะย้อนกลับมาในรูปของ **"เผลอคิด"** นั่นเอง ความเผลอคิดมันแว๊บเข้ามา เป็นเรื่องเก่าๆ ที่จะทำให้เราเศร้าหมอง ถ้าเรามีสติรู้ทัน มีความรู้สึกตัว รู้ทันมันปั๊บ... มันจะทิ้งเลย



“มนุษย์เราจะมีชีวิตอยู่
อีกสักกี่ปีใหม่”




กลัว

The beginner's Mind



การละความทุกข์ การละบาปอกุศลเก่าที่เกิดขึ้นแล้ว วิธีการง่ายที่สุดคือ การกลับมารู้สึกตัว ทิ้งมันลงไป ทิ้งมันไปเลย ไม่ให้ค่าความหมายใดๆ ถ้าเราสามารถที่จะรู้สึกตัว แล้วละความทุกข์ ความเศร้าหมองที่มันจะย้อนกลับมาหาเราได้ การทำได้อย่างนี้จะทำให้บาป อกุศลกรรมเหล่านั้น มันไม่อาจจะลงรากฝังลึกได้อีก เห็นบ่อยๆ ละได้บ่อยๆ...เห็นบ่อยๆ ละได้บ่อยๆ... มันจะค่อยๆ อ่อนกำลังลง ทำไมมันอ่อนกำลังลง ? เพราะว่า เราไม่ได้ให้ค่าความหมายใดๆ กับมัน เป็นคำพูดที่หลวงพ่อคำเขียนพูดเสมอ

อย่าไปให้ค่า ให้ความหมายมัน
(คำครูบาอาจารย์ จำเอาไว้ แฮชแท็กเอาไว้นะ)

เวลาเราไม่ให้ค่าความหมายใดๆ กับความทุกข์เก่าๆ เรื่องราวเก่าๆ มันจะลงรากฝังลึกไม่ได้ มันจะค่อยๆ อ่อนกำลัง แต่ถ้าเมื่อไร

ก็ตาม ที่มันแว๊บ..เข้ามา แล้วเรา *"...เฮ้อ !...(ถอนหายใจ)...ไม่น่าเลย.. รู้งี้นะ กูไม่ทำก็ดี.."* เรียบร้อยครับ ใจที่เศร้าหมองตรงนี้ ใจที่เป็นทุกข์ตรงนี้ มันทำให้สิ่งนั้นเริ่มมีค่า มีความหมายมากขึ้นเรื่อยๆ ยิ่งเราไปทุกข์กับมันบ่อยๆ มันก็ยิ่งมีค่ามีความหมายมากขึ้น ปัญหาก็คือมันจะกลายเป็นร่องรอยลึกลง ลึกลง ร่องรอยเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องดี เพราะมันจะเข้ามาทำงานตลอด เราจะกลายเป็นคนเศร้าหมองกับเรื่องเดิมๆ กลายเป็นคนที่จมอยู่กับชีวิตเก่าๆ ลองย้อนดูตัวเองนะว่าทุกวันนี้ ยังเป็นคนที่จมกับชีวิตเดิมๆ ชีวิตเก่าๆ เคยโกรธใครก็ไม่ให้อภัย *"กูจะจำไว้ เข้ากระดูกดำ"* น่ากลัวมากพวกนี้ พวกที่โปรแกรมจิตตัวเอง เรียกว่าเป็นคนที่มีชีวิตอยู่ ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงเป็นชีวิตใหม่ อันนี้อันตราย

ฮาวทูทิ้ง

เพราะฉะนั้นวันปีใหม่ ถือโอกาสโละ เปลี่ยนแปลงชีวิตดีกว่า อะไรที่มันเศร้าหมอง เก่าๆ ผ่านมา ถือโอกาส "เท"... "ฮาว ทู ทิ้ง" (ชื่อหนัง) จะทิ้งมันได้อย่างไร? ก็กลับมารู้สึกตัว เรื่องราวเก่าๆ ใดๆ ที่จะทำให้เศร้าหมอง ทิ้งเลย!... พอมันจะแว๊บเข้ามา ยกมือสร้างจังหวะ ปั๊บ.. มันก็กลับมารู้สึกตัว หายใจเข้า...ก็รู้สึกตัว ...(ยกมือสร้างจังหวะต่อ)... รู้สึกไหม?...รู้สึกเมื่อกี้ มันด่าใครไหม?...มันรักมันโลภ มันโกรธ มันหลงไหม? นี่ไง ฮาว ทู ทิ้ง...ทิ้งมันไปเลย ทิ้งอย่างไร? ...ทิ้งด้วยการกลับมารู้สึกตัว เรื่องเก่าๆ ที่ผ่านมา ทิ้งไปเลย

The beginner's mind

"มนุษย์เราจะมีชีวิตอยู่ อีกสักกี่ปีใหม่"

ถือเอาเลยว่าปีใหม่นี้ เราจะทิ้งให้หมด ทิ้งเลย เรื่องเก่าๆ เรื่องเศร้าหมอง อย่าเอาไว้..."จงเป็นคน มีใจใหม่" มีคำสอนหนึ่ง ที่เรียกว่า "the beginner's mind" (จิตผู้เริ่มต้นใหม่) อันนี้เป็นคำพูดของสตีฟ จอบส์ ในหนังสือของเขา เขาเล่าว่า วันที่เขาถูกเท ถูกทิ้ง ถูกยึดบริษัทที่สร้างมาด้วยมือตนเอง เจอผู้บริหารที่เขาจ้างมากับผู้ถือหุ้น ร่วมกัน ขับเขาออกจากบริษัท... ถ้าเป็นเรา จะเป็นยังไง? โกรธไหม?... แต่สตีฟบอกว่า ในวันที่เขาถูกเท ถูกทิ้ง เขารู้สึกว่าเขาได้ปลดตัวเองออกจากภาระทั้งหลายทั้งปวง จากภาระที่หนักอึ้งที่ต้องจัดการบริษัท ต้องทำให้มันดีขึ้น ดีขึ้น เขารู้สึกว่าวันนั้นเป็นวันที่เขาปลดทุกอย่างออก แล้วเขา โล่ง! โปร่ง เหมือนเขาได้เริ่มต้นชีวิตใหม่ เขารู้สึกว่า อ๋อ... นี่เอง ที่เขาเคยได้ยินอาจารย์เซนสอนเขามาว่า The beginner's mind จิตของผู้เริ่มต้นใหม่... เขาบอกว่าเขาเข้าใจในวันนั้นเลยนะว่า ใจที่มันทิ้งทุกอย่างออกไป แล้วก้าวเข้าสู่จุดเริ่มต้นใหม่ มันตื่นตัวขึ้นมาใหม่อีกครั้งหนึ่ง มันเป็นยังไง

อาจารย์ยกตัวอย่างเรื่องนี้มาก็เพราะว่า ถ้าเรา ผู้ปฏิบัติธรรมแล้วยังหากินอยู่กับอารมณ์เก่าๆ เช่น

โยม พระอาจารย์... ๓ ปีที่แล้ว โยม ปฏิบัติได้ ดี๊...ดี บัลลังก์ไหน บัลลังก์นั้น... สงบตลอด!

พระอาจารย์ แล้วช่วงนี้ล่ะ ?

โยม ไม่ได้เรื่อง ! ๕ นาทีก็ไม่ได้สงบเลย... มันเป็นเพราะอะไรคะอาจารย์ ?

พระอาจารย์ เป็นเพราะเธอมัวไปพะวงกับไอ้ ๓ ปีที่แล้วน่ะสิ

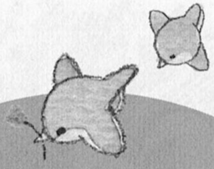
เห็นไหม ? ไปเอาอารมณ์ ๓ ปีที่แล้ว มาเกาะเกี่ยวตัวเองในขณะที่ปฏิบัติ ณ เวลานี้ ใจยังไปโหยหากับ ๓ ปีที่แล้ว เห็นไหม ? ไม่ได้เป็นผู้เริ่มต้นใหม่แล้ว แต่เป็นผู้ "แบกรถพ่วงอารมณ์เก่า" อยู่

โยม ช่วงหลังๆ มานี่... ปฏิบัติไม่ได้เลย ทำไมมันเป็นอย่างนั้นไม่รู้ค่ะ พระอาจารย์ ?

พระอาจารย์ เพราะเธอน่ะ เอาใจไปผูกพันกับ ๓ ปี พอนั่งหลับตาลงปฏิบัติ หายใจเข้า ๑ ปื้ด ๒ ปื้ด... *"เอ๊ะ...จะเหมือนปีที่แล้วไหมนี่"* ...ผ่านไป ๑๐ ปื้ด... *"ทำไมมันยังไม่เหมือน ๓ ปีที่แล้วอีกนะ"* ... ผ่านไป ๒๐ ปื้ด... *"อะไรนี่... ทำไมมันเป็นแบบนี้?..."* ผ่านไป ๓๐ ปื้ด *"กูพอแล้ว..."*

เห็นไหม... แทนที่จะไปข้างหน้า กลับเอาอารมณ์เก่ามาเหนี่ยวรั้งตัวเอง นี่เขาเรียกว่า *"คนเก่า คนโบราณ ไม่รู้จักใหม่"* ✤





เข้าใจในแต่ละขณะ

ของชีวิตที่เกิดขึ้น





ตั้งใจทำทีละครั้ง
รู้ทีละครั้ง
จบลงทีละครั้ง



การปฏิบัติธรรมมันต้องมีชีวิตใหม่ การเจริญสติที่หลวงพ่อคำเขียนสอนอาจารย์ จุดเปลี่ยนชีวิตอาจารย์เริ่มจากคำพูดนี้

"ตั้งใจทำทีละครั้ง รู้ทีละครั้ง จบลงทีละครั้ง"

เป็นคำสอนที่ดูง่ายๆ นะ...แต่เชื่อไหม นั่นคือคำสอนที่พลิกชีวิตอาจารย์ การปฏิบัติในแนวทาง ตั้งใจทำทีละครั้ง รู้ทีละครั้ง จบลงทีละครั้ง มันทำให้ชีวิตอาจารย์เปลี่ยนทุกขณะ เป็นชีวิตใหม่ในแต่ละขณะ แต่ละขณะทันที ไม่เกาะเกี่ยวกับอารมณ์เก่า ไม่เกาะเกี่ยวกับอารมณ์เดิม มันทำให้เราเข้าใจในแต่ละขณะของชีวิตที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและเข้าใจความเปลี่ยนแปลงนั้นใน

แต่ละขณะ แต่ละขณะไป... นี่! คนใหม่ ชีวิตใหม่ มันเริ่มอย่างนี้... คนใหม่จิตใหม่ มันเป็นอย่างนี้... the beginner's mind มันเป็นอย่างนี้ จิตผู้เริ่มต้นใหม่มันต้องเกิดทุกขณะอย่างไร?

(เตรียมยกมือสร้างจังหวะ ๑๔ ท่า)
เอามือวางบนหัวเข่าทั้งสองข้าง
ลองตั้งใจตะแคงมือขวา.. ตั้งปั๊บ.. ขณะนี้ เกิดแล้ว ๑ ขณะ
รู้ไหม? เมื่อกี้?... แล้วมันจบลงตรงนั้นไหม?
มันจบลงตรงที่มันหยุด

ลองยกมือขวาขึ้นมา แล้วหยุดไว้
ขณะที่กำลังยกมือขึ้นมานั้นน่ะ มันใช่ตะแคงมือไหม?
ไม่ใช่... ตะแคงมือ มันเป็นอดีตไปแล้ว
ปัจจุบันใหม่ ได้ปรากฏขึ้นกับคุณ... เห็นไหม?

ลองเลื่อนมือมาที่ท้องซิ
ยกมือเมื่อกี้ เป็นอะไร?
เป็นอดีต แต่มือที่เคลื่อนมาที่ท้องนี่ เป็นปัจจุบัน

ตะแคงมือซ้าย เป็นปัจจุบัน
ยกมือซ้ายขึ้น เป็นปัจจุบันอีกแล้ว
เลื่อนมือซ้ายมาที่ท้อง เป็นปัจจุบันอีกแล้ว
เอามือขวาขึ้นหน้าอก เป็นปัจจุบัน

ผลักออกไปข้างๆ เป็นปัจจุบัน
เอาลงมาตะแคงไว้ที่หัวเข่า ก็เป็นปัจจุบันใหม่
คว่ำมือขวาลง ก็เป็นปัจจุบันใหม่
เอามือซ้ายขึ้นหน้าอก เป็นปัจจุบันใหม่
ผลักออกไปข้างๆ เป็นปัจจุบันใหม่
เอาลงมาตะแคงไว้ที่หัวเข่าซ้าย ก็เป็นปัจจุบันใหม่
คว่ำมือซ้ายลง ก็เป็นปัจจุบันใหม่

คุณลองสังเกตดูสิ คนใหม่ จิตใหม่ ชีวิตใหม่ มันไม่ต้องไปรอสิ้นปี การรอสิ้นปี แล้วเริ่มต้นปี อย่างโลกเขาว่า มันสำหรับคนหยาบๆ ที่กำหนดไม่เป็นว่าจะมีชีวิตใหม่อย่างไร แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม เป็นพุทธสาวกแล้ว เรามีชีวิตใหม่อยู่ทุกขณะ

การเจริญสติ แบบเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะ

"ตั้งใจทำทีละครั้ง รู้ทีละครั้ง จบลงทีละครั้ง"



เริ่มต้น...เอามือวางที่เข่าทั้งสองข้าง



ตั้งใจ...ตะแคงมือขวา



ตั้งใจ...ยกมือขวาขึ้นมา



ตั้งใจ...เลื่อนมือขวามาที่ท้อง



ตั้งใจ...ตะแคงมือซ้าย



ตั้งใจ...ยกมือซ้ายขึ้นมา



ตั้งใจ...เลื่อนมือซ้ายมาที่ท้อง



๗

ตั้งใจ...เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก



๘

ตั้งใจ...ผลักมือขวาออกไปข้างๆ



๙

ตั้งใจ...เอามือขวาลงมา ตะแคงไว้ที่หัวเข่า



๑๐

ตั้งใจ...คว่ำมือขวาลง



๑๑

ตั้งใจ...เลื่อนมือซ้ายขึ้นหน้าอก



๑๒

ตั้งใจ...ผลักมือซ้ายออกไปข้างๆ



๑๓

ตั้งใจ...เอามือซ้ายลงมา ตะแคงไว้ที่หัวเข่า



๑๔

ตั้งใจ...คว่ำมือซ้ายลง

๑. ตั้งใจทำทีละครั้ง

เคล็ดลับอยู่ตรงนี้ "ตั้งใจทำทีละครั้ง" ซึ่งมันทำให้

๑. ตัดความเคยชิน ความตั้งใจจะเข้าไปแทนที่ความเคยชิน

ถามว่าชีวิตเรา อยู่กับความเคยชิน หรืออยู่กับความตั้งใจมากกว่ากัน? (เคยชิน) เราก็เลยใช้ชีวิตแบบเดิมๆ อยู่ตลอดเวลา ไม่เคยเป็นคนใหม่เลย มันกลายเป็นชีวิตที่อยู่กับความเคยชิน นั่นคือเหตุผลว่า ทำไมเราถึงไม่ตระหนักในความจริงของชีวิต เพราะฉะนั้นถ้าคุณตั้งใจ ตั้งใจทำทีละครั้ง ปุ๊บ... ขณะที่คุณตั้งใจ มันเข้าไปแทนที่ความเคยชินแล้ว

๒. เกิด "ความใหม่" ขึ้นมาทุกที

๓. เกิดความตั้งมั่นขึ้นมาใหม่

๔. หลุดจากการถูกครอบงำด้วยความรู้สึก ความนึกคิด และอารมณ์ต่างๆ ได้ง่ายมาก

ใครปฏิบัติแล้ว โดนความง่วงเล่นงานอย่างหนักหน่วง... ยกมือขึ้น? (ผู้ปฏิบัติยกมือพรึบ)

แปลว่า... ไม่ใช่คนตั้งใจใหม่

ความง่วงเกิดจากอะไร? ได้เคยสังเกตไหม?

ความง่วงเกิดจากใจที่มันเผลอออกไป...เวลาความง่วงจะมา ใจมันจะไหลออกจากฐานไป

การเปลี่ยนเป็นคนใหม่ในปีนี้ มันต้องเริ่มต้น เปลี่ยนจากคนที่ทำอะไรด้วยความเคยชิน เป็นทำอะไรด้วยความตั้งใจ เพราะความตั้งใจนั้นจะเป็น เบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องปลาย ที่จะนำพาเราไปสู่ความหลุดพ้น ความตั้งใจจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก

ความเคยชินเป็นอาหารของความหลง โมหะ อวิชชา แต่ความตั้งใจจะเป็นอาหารของสติ ของความรู้สึกตัว เพราะฉะนั้น ทำไมพ่อแม่ ครูอาจารย์ ท่านถึงสอนเสมอว่า จะทำอะไรให้ทำกรรมฐานอยู่ทุกขณะ ทำอะไรให้ใส่ความตั้งใจลงไป อยากทำให้ชีวิตเป็นชีวิตที่ดำรงอยู่ด้วยกรรมฐาน ง่ายนิดเดียวคือ ทำอะไรก็ทำด้วยความตั้งใจ จะหยิบจะจับ จะยืนจะเดิน จะนั่งจะนอน จะเคี้ยวจะกลืน จะทำอะไรก็ตาม ขอให้ทำด้วยความตั้งใจ

หลวงพ่อคำเขียนใช้คำว่า **“อย่าทำฟรีๆ”** อย่าให้มันเป็นชีวิตฟรีๆ แต่ทำด้วยความตั้งใจ มิฉะนั้นแล้วเราจะสั่งสมความหลง สั่งสมความเคยชิน กลายเป็นโกรธด้วยความเคยชิน โลภด้วยความเคยชิน รักด้วยความเคยชิน กลัวด้วยความเคยชิน โน่นนี่ ไปด้วยความเคยชินหมดเลย เพราะมันสั่งสมความเคยชิน ชีวิตเราจะเปลี่ยนเป็นคนใหม่ก็เมื่อเราเริ่มตั้งใจ ตั้งใจนี่แหละเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นคนใหม่ มีจิตใหม่ เพื่อจะมีชีวิตใหม่

กรรมฐาน

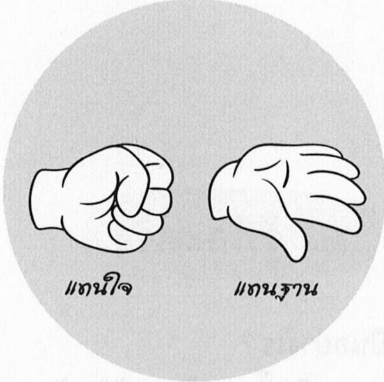
กรรมฐาน ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ **ฐาน** กับ **ใจ**

เวลาใจมันไหลออก อารมณ์จะเข้าแทรกทันที และอารมณ์ที่เข้าแทรกง่ายที่สุดก็คือ ความง่วง เพราะฉะนั้น วิธีการจัดการความง่วงก็คือ กลับมาที่ฐาน พอใจกลับมาตั้งใหม่ ปุ๊บ..ใจมันจะตั้งมั่นใหม่ขึ้นอีกครั้ง ความง่วงจะหายไป เพราะมันเข้าแทรกไม่ได้แล้ว มันตั้งมั่นที่ฐานแล้ว แต่สักพักก็จะมีอีก ใจก็จะไหลออกไปอีก ไม่เป็นไร.. กลับมาใหม่

ทุกครั้งที่เราตั้งใจใหม่ มันตัดความเคยชินแล้ว พอใจมันจะไหลออกไป มันกลับมาตั้งใจใหม่อีกครั้งหนึ่ง มันจึงสามารถแก้นิวรณ์*ได้ง่าย

---

* **นิวรณ์** คือ สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ประกอบด้วย
๑. กามฉันทะ (ความพอใจในกาม)
๒. พยาบาท (ความขัดเคืองใจ)
๓. ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม)
๔. อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ)
๕. วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)


แทนใจ
แทนฐาน


ใจ ตั้งอยู่บน ฐาน
"กรรมฐาน"


ใจไหลออกไปจากฐาน


ใจกลับมาที่ฐาน

๒. รู้ทีละครั้ง

"รู้ทีละครั้ง" เป็นอย่างไร?

ในขณะที่เราตะแคงมือปั๊บ แล้วเรารู้กับมัน เราไม่ได้รู้แค่ว่ามีการเคลื่อน แล้วหยุด แต่ในขณะนั้น มันก็อาจจะมี ความรู้สึกนึกคิดหรืออารมณ์ใดเข้าแทรก หรือเกิดอาการกับกาย กับใจขึ้นมา ปรากฏให้เราได้รู้ ได้เห็นเหมือนกัน

ปัญหาของผู้ปฏิบัติ ที่ปฏิบัติแล้วไม่ก้าวหน้า ก็เพราะ "สังเกตไม่เป็น" ชีวิตเลยไม่เปลี่ยนใหม่

การสังเกต เป็นหลักใหญ่ใจความของการทำวิปัสสนา หลายคนหลงทาง คิดว่าปฏิบัติไปแล้ว จะดิ่ง..ดิ่ง...แล้วทะลุพรวดเข้าไป แล้วก็บรรลุธรรม... ฝันไปเถอะ! ภาวะที่จะเข้าถึงธรรมของพระพุทธเจ้านั้นคือ การเข้าไปสังเกตเห็นกลไกการทำงานของขันธ์ ๕ และเห็นว่าการทำงานของขันธ์ ๕* นั้นมันอยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์

สังเกต...ทำอย่างไร?...

การ "รู้ทีละครั้ง" นี่แหละ มันจะช่วยทำให้เราเข้าใจกฎพระไตรลักษณ์ได้

---

* **ขันธ์ ๕** คือ ส่วนประกอบ ๕ อย่าง ที่รวมเข้าเป็นชีวิต ๑.รูป (ร่างกาย) ๒.เวทนา (ความรู้สึก สุข ทุกข์ เฉยๆ) ๓.สัญญา (ความจำได้หมายรู้) ๔.สังขาร (ความนึกคิดปรุงแต่ง) ๕.วิญญาณ (ความรู้สิ่งที่มากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

ขณะที่เราตะแคงมือขวา...ปั๊บ... เรารู้กับมัน เราไม่ได้รู้แค่กายเคลื่อนไหว แต่ในภาวะที่จิตมันหลงคิดออกไป เราจะเห็นอาการของจิตทำงานในรูปแบบของความเผลอคิด ถ้ามันรู้ทันเร็วขึ้น ในจังหวะนั้น เราจะเห็นกลไกการทำงานในความคิดนั้นว่า มันเป็นการทำงานของสัญญาขันธ์ สัญญาเข้ามาทำงาน ความจำได้หมายรู้ในเรื่องราวต่างๆ สมมติบัญญัติต่างๆ โน่น นี่... สังขารขันธ์ก็ปรุงต่อ มันก็จะเห็นกลไกการทำงานของสังขารในขณะนั้นอีก ในขณะที่มันปรากฏขึ้น เมื่อจิตหลุดไปจากฐานนี่แหละ มันจะเห็นสัญญาขันธ์เข้ามาทำงาน เห็นสังขารขันธ์เข้ามาทำงาน บางทีมันเลยเถิดไปอีก บางจังหวะมันไปเห็นรู้ทันอีกว่า ในบางครั้ง ขณะที่สัญญาทำงาน สังขารทำงาน บางทีมันมีสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น อาการที่ใจมันหลงเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในเรื่องราวเหล่านั้น ในสิ่งเหล่านั้นที่เกิดขึ้น เราเรียกอาการนั้นว่า "อุปาทานในขันธ์" นี่คือภาวะซ้อน ถ้าสัญญามันทำงาน เป็นความคิดชั้นที่ ๑ สังขารขันธ์เข้ามาปรุงต่อ เป็นความคิดชั้นที่ ๒ อันนี้ยังไม่เท่าไร เพราะยังเป็นแค่ขันธ์ทำงาน แต่ถ้ามันมีความพอใจ ไม่พอใจ ยินดี ยินร้าย เข้าไปในเรื่องราวเหล่านั้น อันนี้เรียกว่ามีตัณหาอุปาทาน เป็นความคิดชั้นที่ ๓ อันนี้มันไม่ใช่ขันธ์ แต่มันเป็นกลไกการทำงานของ "อวิชชา" คือความไม่รู้ ตรงนี้แหละ ! ที่จะพาเราเป็นสุขเป็นทุกข์ เป็นนู่นเป็นนี่สาระพัด

ในจังหวะที่มันมีอะไรเกิดขึ้นที่กาย เกิดขึ้นที่ใจ มันจะรู้ "รู้ทีละครั้ง"

๓. จบลง ทีละครั้ง

สุดท้าย คำที่ ๓ ของหลวงพ่อคำเขียน... "จบลง ทีละครั้ง"

จบลงทีละครั้ง ยังไง ?... ปัญหาหนึ่งที่พระอาจารย์เจอกับผู้ปฏิบัติ ไอ้ที่ว่านี่ ตัวเอง ไม่ใช่ใครหรอก พอเห็นตัวเอง มันก็เลยเห็นคนอื่นไง แล้วก็เห็นคนอื่นยังหลงอีกเยอะ ปัญหาที่พระอาจารย์เจอก็คือ คนส่วนใหญ่ รู้แล้วมันไม่จบ รู้แล้วมันไม่ว่าง รู้แล้วมันกลับไม่ได้ รู้แล้วยาว ออกไปเรื่อย อันนี้เขาเรียกว่า **"หลงในรู้"** ซึ่งหนักกว่า **"หลงปรุง"** อีก เพราะว่ามันเอาทฤษฎี หรืออะไรก็ตาม ไปปรุงต่ออีก เพลิน...เพลิน

ด้วยวิธีการที่หลวงพ่อคำเขียนบอกให้เรา **"จบลง ทีละครั้ง"** มันทำให้เรากลับมา ตั้งใจใหม่ ด้วยจังหวะที่ถูกควบคุมเป็นจังหวะทีละจังหวะอย่างนี้ (ยกมือสร้างจังหวะ) ทีละท่า ทีละจังหวะ ช่วงเวลาแห่งการเริ่มต้นใหม่มันทำให้จบลงไปด้วยในตัว ถ้าความคิดไม่จบออกไปต่อ ก็ไม่เป็นไร เราก็เริ่มต้นใหม่อีก มันก็จบอีก มันออกไปต่ออีก ก็ไม่เป็นไร ก็กลับมาใหม่ มาเริ่มต้นใหม่อีก ก็จบไปอีก มันทำให้เกิดการขาดตอน...ขาดตอน...ขาดตอน มันไม่ไหลยาว ไม่ไหลลื่น มันยังกลับมารู้สึกตัว มันทำให้ช่วงจังหวะที่ลากยาวนั้นถูกตัด

ใครเคยนั่งดูลมหายใจเป็นฐานบ้าง ?

เวลามันเกิดความคิดเกิดอารมณ์ใด สังเกตดูไหม ?

มันไหลออกไปใช่ไหม ?

มันกลับมายากไหม ? เพราะอะไร ?

เพราะลมหายใจ ถ้ามันไม่มีเจตนา มันก็ยังหายใจ

แต่การเคลื่อนไหวแบบนี้ (๑๔ จังหวะ) ถ้าไม่มีเจตนา มันเคลื่อนไหวไม่ได้

เพราะฉะนั้น ความตั้งใจใหม่ที่มันเกิดขึ้น มันทำให้เกิดการตัดช่วงของความไหลลื่นตรงนั้น หยุดลง เราจึงกล้ายืนยันว่าการเจริญสติ ๑๔ จังหวะนี้ มันทำให้เรากลับมารู้สึกตัวได้ไว หลุดจากอารมณ์ต่างๆ ได้ไว ถ้าใครยังติดอารมณ์อยู่ แปลว่า นั่น..ไม่ได้อยู่กับความรู้สึกตัวจริงๆ เพราะเมื่อใดก็ตามที่คุณกลับมารู้สึกกับความเคลื่อนไหว มาระลึกรู้อิริยาบถ มาระลึกรู้กับกายได้ มันหยุดเลยนะเรื่องที่มันไหลลื่นอยู่ในใจ มันจะหยุดเลย แต่ถ้ามันไม่หยุด แปลว่านั่นไม่ได้กลับมาจริงๆ ถ้าคุณตั้งใจใหม่เมื่อไร ปั๊บ.. วนลูป (Loop) กลับมาใหม่ ตั้งใจทำทีละครั้ง - รู้ทีละครั้ง - จบลงทีละครั้ง ถ้ามันไม่จบ... ตั้งใจใหม่ปุ๊บ มันจบ... เข้าใจหรือยัง ?

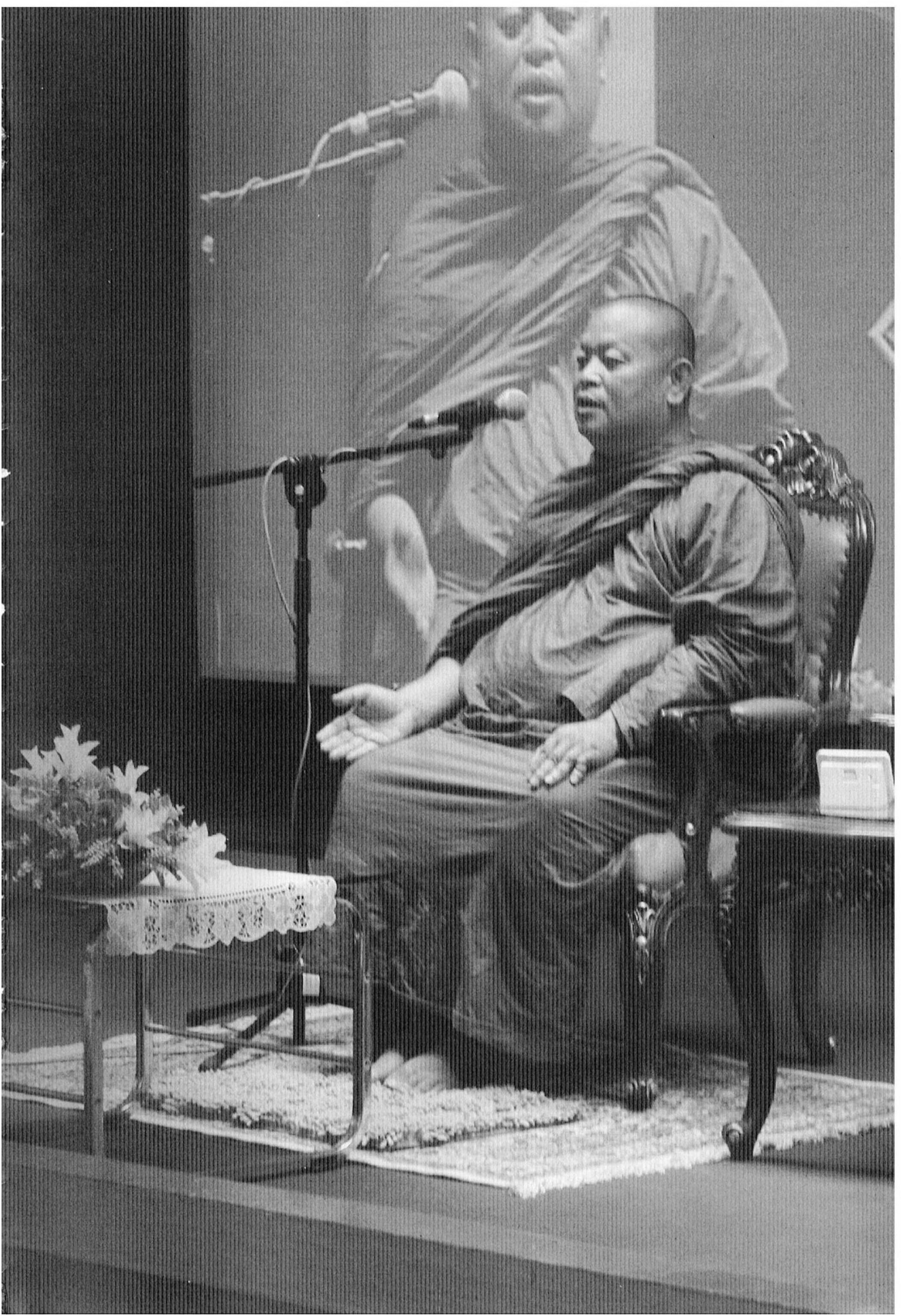
นี่คือคำสอนของหลวงพ่อคำเขียน เป็นคำสอนแรกที่พลิกกระบวนการปฏิบัติให้พระอาจารย์ จากคนเก่า ย่ำอยู่ในอารมณ์เก่า ติดอยู่ในความสงบจนเหมือนจะไปเป็นฤาษีแล้ว อยากเข้าป่าเข้าดง ไม่อยากเจอพบใคร หิวค่อยไปบิณฑบาต ไม่กวาดลานวัด ข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ทิ้งหมดเลย เพราะมันไปติดความสงบ กลายเป็นคนแช่ในอารมณ์เก่า เพราะฉะนั้น การที่เราจะเป็นคนใหม่ มีจิตใจใหม่ มันต้องตื่นรู้ ตื่นตัว ตื่นกาย ตื่นใจ... รู้กาย ตื่นกาย รู้ใจ ตื่นใจ โดยหลักการ ตั้งใจทำทีละครั้ง รู้ทีละครั้ง จบลงทีละครั้ง มันทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนไปในแต่ละขณะ แต่ละขณะ มันเห็นความเปลี่ยนแปลงในแต่ละขณะ และในแต่ละขณะมันก็ไม่เหมือนกันด้วย

“

การเคลื่อนไหวทีละขณะ
มันทำให้เราตระหนัก
ในปัจจุบันขณะ
ทีละขณะ

”






รู้
ซื่อๆ
รู้

การเคลื่อนไหว ทีละขณะ
กับ ปัจจุบันขณะ



บางทีมันก็ไม่มีความคิดอะไร...แค่รู้อยู่กับกายเคลื่อนไหว

บางทีรู้กายเคลื่อนไหว แล้วมันยังมีใจคิดอยู่...ก็มี

พอกลับมารู้กายเคลื่อนไหวอีก...ความคิดก็หายไปอีก

บางทีความคิดโผล่ขึ้นมา...ก็เป็นความคิดเรื่องใหม่อีก

ขณะที่คุณเห็นอย่างนี้เข้าเรื่อยๆ มันทำให้คุณเห็น ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันจะแสดงให้คุณเห็นว่า ในแต่ละจังหวะของชีวิตคุณนั้น มันไม่เหมือนกันเลย คุณไม่ต้องไปมองไกลเลย แค่วินาทีต่อวินาทีนี่ มันยังไม่เหมือนกันเลย

นั่งๆ ไป ตอนนี้ยังไม่เมื่อยหรอก อีกสักพัก เมื่อยเว้ย! จริงหรือไม่?

ยกมือไป ยกมือมา พออีกจังหวะหนึ่ง เมื่อยเยือะ เยอะ..

นั่งยกไป ยกมา บางจังหวะเมื่อยหายไป ว๊าบ... มีไหม? เวทนามันหายไป มีไหม?

สักพัก...อ้าว! ไม่เป็นอะไรแล้ว

สักพักก็ง่วง...

มันทำให้เราสังเกตชีวิตของเราในแต่ละขณะ แต่ละขณะ... มันก็เลยทำให้เราเข้าใจว่า ชีวิตคน มันเป็นขณะ แล้วมันเปลี่ยนไปทุกขณะ เพราะฉะนั้น มันทำให้เราเห็นว่า

๑. เราอยู่ในอดีตไม่ได้ เพราะอดีตมันจบไปแล้ว

๒. อนาคตก็ยังไม่มาถึง

๓. อยู่กับปัจจุบัน และรู้ทันว่าตัวปัจจุบัน ก็เปลี่ยนไปทุกขณะ

การเคลื่อนไหวทีละขณะ การก้าวเดินทีละก้าว การหายใจแต่ละครั้ง ถ้าเราเป็นผู้ตั้งมั่นกับการปฏิบัติ และการสังเกตอย่างนี้ เราจะเห็นเลยว่า มันมีภาวะเปลี่ยน เปลี่ยน... ในแต่ละขณะ เพราะปัจจุบันก็ยังอยู่ไม่ได้ ปัจจุบันมันเปลี่ยนไปทุกขณะ **แต่ถ้าเมื่อไรก็ตามที่คุณลากปัจจุบันเพื่อที่จะอยู่กับมัน นั่น..คุณกำลังเข้าสู่การจมแช่กับอดีต มันจึงไม่แปลกที่จะบอกว่า สมาธิเพื่อการตรัสรู้นั้น มันจะต้องเป็นสมาธิที่เป็น "ขณิกสมาธิ" คือ สมาธิที่เป็นขณะ..ขณะ...** ในแต่ละขณะ ใจเราตั้งมั่นเพื่อเห็นสภาวะที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะนั้น พอเปลี่ยนขณะ ก็ตั้งมั่น รู้กับมันตรงๆ ในขณะนั้น

กลไกการปฏิบัติธรรมที่หลวงปู่เทียนสอนมา ที่หลวงพ่อคำเขียนบอกอาจารย์มา ก็คือ "เคลื่อนแล้วหยุด จบ ๑ ครั้ง" "เคลื่อน

แล้วหยุด จบอีก ๑ ครั้ง” “เคลื่อนแล้วหยุด จบอีก ๑ ครั้ง” “เคลื่อนแล้วหยุด จบอีก ๑ ครั้ง”

การเคลื่อนไหวทีละขณะ มันทำให้เราตระหนักในปัจจุบันขณะ ทีละขณะ
(แฮชแท็กไว้ จะได้จำได้)

(ยกมือสร้างจังหวะ ๑๔ จังหวะ)

ในขณะที่เราทำแต่ละขณะ ให้สังเกตแต่ละขณะไปด้วย

เรารู้กับการเคลื่อนไหวปั๊บ... รู้ชัด ไม่ชัด เราสังเกตเห็น

เรารู้กับการเคลื่อนไหวปั๊บ... ความรู้สึกตัว ชัด ไม่ชัด เรารู้ในขณะนั้น

เรารู้กับการเคลื่อนไหวปั๊บ... ใจมันคิด...ปุ๊บ เห็น...ปั๊บ เคลื่อนใหม่ ปั๊บ... จบขบวนการอันนั้น เริ่มขบวนการใหม่ เรียนรู้อย่างนี้

การปฏิบัติในแนวทางเจริญสติ จะไม่ใช่การมุ่งไปสู่ความสงบ แต่มันมุ่งที่จะเห็นแต่ละขณะ เรียนรู้ทีละขณะ เข้าใจชีวิตในแต่ละขณะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะปรากฏขึ้นในแต่ละขณะ กิเลส ๑๕๐๐ ตัณหา ๑๐๘ เกิดขึ้นในแต่ละขณะ ความรู้สึกตัวที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะนี้ ที่มันเห็นอย่างนี้ กลายเป็นเครื่องมือที่ยิ่งใหญ่มาก ที่จะ

เปลี่ยนชีวิตคน ความรู้สึกตัวที่เกิดในแต่ละขณะนั้น มันจะเปลี่ยนชีวิตเราเป็นคนใหม่ ไม่ใช่คนใหม่ที่หน้าตา หรือสีผม แต่คำว่า "คนใหม่" ในที่นี้ มันจะเป็นคนใหม่เมื่อใจมันเปลี่ยน มันเปลี่ยนจากข้างในออกมาข้างนอก

จากคนเคยโกรธ ก็จะโกรธน้อยลง แล้วค่อยๆ กลายเป็นคนที่รู้ทันความโกรธ

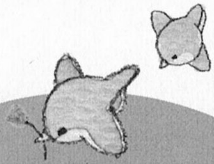
เมื่อรู้ทันความโกรธ... มันก็ไม่ไปกับความโกรธ

ต่อไป ความโกรธก็ ไร้ค่า ไร้ความหมาย

จากคนที่เคยโลภ ก็จะโลภน้อยลง จากนั้นก็รู้ทันความโลภ

แล้วความโลภก็จะไม่มีค่า ไม่มีความหมายใดๆ

มันเปลี่ยนจากข้างใน มันฟอกจากข้างในออกมา นั่นคือ ชีวิตเปลี่ยน ชีวิตใหม่ จิตใหม่..มันจะเกิดขึ้นตรงนี้



เห็นกายเคลื่อนไหว
เห็นใจนึกคิด



การเจริญสติ
แบบเคลื่อนไหว
๑๔ จังหวะ



ช่วงเวลาแห่งความสำคัญที่เราได้มาพบกันในช่วงปีใหม่นี้ เรามาตั้งใจทำดีๆ เลิกเป็นคนจมแช่อารมณ์เก่า เปลี่ยนมาเป็น เรียนรู้ที่จะศึกษาทุกขณะของชีวิตตัวเอง หลายคนยกมือสร้างจังหวะ (ทำเร็วๆ ทำไปอย่างนั้น...ไม่สังเกตอะไร) หรือยกมือสร้างจังหวะไปคุยไป "ฉันน่ะ...ฝึกมา ๑๐ ปีแล้ว ยังไม่เข้าใจอะไรเลยนี่"...(ยกมือไม่ผิดจังหวะด้วยนะ) ให้เปลี่ยนใหม่ มาทำแบบนี้

ตั้งใจทำทีละครั้ง - รู้ทีละครั้ง - จบลงทีละครั้ง

(เริ่มยกมือ ๑๔ จังหวะ)

เคลื่อนแล้วหยุด... เคลื่อนแล้วหยุด เป็นจังหวะที่สม่ำเสมอ

ไม่ช้าเกินไป ไม่เร็วเกินไป

มีจังหวะใหม่เกิดขึ้นใหม่ รู้ใหม่

เกิดอะไรขึ้นก็ตาม มันก็จบลงไป

ความสม่ำเสมอของจังหวะ เรียกได้ว่าเป็นผู้มีใจที่ตั้งมั่น

มีความตั้งมั่นของใจ

มีความเพียรที่สม่ำเสมอ

ที่ต้องปรับกระบวนการยกมือ ๑๔ จังหวะ ก็เพราะหลายคนทำไปทำมา แล้วมันเร็วขึ้นเรื่อยๆ เพราะอะไร? เพราะหนึ่ง มันเคยชิน สอง มันมีความคิดเกิดขึ้นเยอะ ก็เลยขยับมือเร็วขึ้นเพื่อไปขจัดความคิดโดยไม่รู้ตัว เพราะติดนิสัยที่จะต้องจัดการกับความคิดให้ได้ มีความคิดหนึ่งที่ฝังกับหัวเราก็คือ ต้องไม่ให้มันคิด ใจมันถึงจะสงบ มันติดสงบ เลยทำให้ขยับมือให้ไว เพื่อที่จะจัดการความคิด

แล้วถ้าง่วงล่ะ?

"อาจารย์... มันง่วงน่ะ ยกมือให้เร็วขึ้นเพื่อให้หายง่วงได้ไหมจะได้ตื่นตัว?" ไม่ต้องเลย แค่ตั้งใจดีๆ ก็พอ

ตั้งใจใหม่ เพราะในขณะที่เราตั้งใจใหม่ ใจเราไปยุ่งอยู่กับอะไร?

ใจเราไปยุ่งอยู่กับการตั้งใจตรงนี้ แล้วง่วงมันจะหายไปโดยอัตโนมัติ

ถ้าคุณขยับ ๑๔ จังหวะให้เร็ว เพื่อจะไล่ความง่วง คุณจะปฏิบัติด้วยวิภวตัณหา ปฏิเสธความง่วง ไม่อยากได้ภาวะนั้น มันก็ไม่สามารถจัดการความง่วงได้ แต่ถ้าคุณ "มันง่วงก็รู้" และยืนยันจังหวะเดิม ยืนยันความตั้งใจมั่น มันจะจัดการได้หมดจริงๆ ความสำคัญคือ จะทำอย่างไรให้ความตั้งใจมั่นของเรามั่นคง

ทำไมอาจารย์ถึงสอนอย่างนี้ ก็เพราะเราทำมาอย่างนี้ เมื่อทำมาอย่างนี้ เราเห็นผลมันอย่างนั้น แล้วสิ่งที่เราได้มานั้น สิ่งที่เราเข้าใจนั้น มันทำให้เราทุกข์น้อยลง น้อยลง ไปเรื่อยๆ ถ้าปฏิบัติแล้วทุกข์ไม่น้อยลง แสดงว่ายังปฏิบัติไม่ถูกทางเท่านั้นเอง

(เริ่มปฏิบัติ ยกมือ ๑๔ จังหวะ)

ขณะที่ตั้งใจใหม่ในแต่ละครั้ง ไม่ต้องไปหารายละเอียดของการเคลื่อนไหว

แค่รู้ว่ามีการเคลื่อนแล้วหยุด...เคลื่อนแล้วหยุด... สบายๆ

สายตาปล่อยสบายๆ อย่าหลับตา (ไม่หลับตา เพราะถ้าความง่วงมา จะได้เห็นชัด)

ฝึกที่จะเห็น แต่ไม่ใช่ดู

ฝึกให้หูได้ยิน แต่ไม่ได้ฟัง

เพราะเราจะให้ความสำคัญกับการเจริญสติเป็นตัวหลัก

สังเกตไหม บางจังหวะ มันก็จะมีใจแว๊บ คิดออกไป

พอเริ่มต้นกับการเคลื่อนไหวใหม่อีกครั้ง สังเกตไหมว่าใจมันกลับมา กลับมาได้เร็วขึ้น

มันจะออกไปคิด ก็ไม่เป็นไร เรื่องของมัน เรามีหน้าที่ตั้งใจใหม่

คิดอีก ก็รู้ทันอีก แล้วเราก็ตั้งใจใหม่

ตั้งกรรมฐานขึ้นมาใหม่ทีละครั้ง ไปเรื่อยๆ

ในขณะที่อาจารย์พาเราทำทีละครั้ง ตั้งใจทีละครั้ง สังเกตไหมมันต่างจากที่เคยทำไหม? ตะกี้ใครเจอความง่วงบ้าง? หลุดจากมันง่ายกว่าเก่าไหม? ใครเจอความคิดที่มันแว๊บ...ออกไปบ้าง? กลับมา

ได้ง่ายกว่าเก่าไหม? เพราะทุกครั้งของความตั้งใจใหม่ มันทำให้เกิดความตั้งมั่นขึ้น

กรรมฐานประกอบด้วยกี่ส่วน?...๒ ส่วน คือ ฐาน กับ ใจ และฐานที่ดีที่สุดอยู่ที่กาย อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก พระอาจารย์ขอถามพวกเราหน่อย ในขณะที่เราตั้งใจทำทีละครั้ง สิ่งที่เราเห็นชัด มีความง่วงเข้ามา แต่เราก็สามารถกลับมาได้ง่ายขึ้น ใช่ไหม มีใจที่เผลอคิดออกไป ใช่ไหม เราก็สามารถกลับมาได้ง่ายขึ้น เพราะทุกครั้งของการตั้งใจใหม่...ทุกครั้งของการตั้งใจใหม่ มันทำให้เกิดความตั้งมั่นขึ้นใหม่ ตั้งมั่นขึ้นใหม่ มันไม่ได้ทำด้วยความเคยชินอีกแล้ว

ถ้าคุณปฏิบัติด้วยความตั้งใจใหม่ทีละครั้ง แล้วมันยังมีเผลอคิดออกไปได้ คุณกำลังทำถูกต้อง แต่ถ้าคุณตั้งใจทำแล้วมันล็อคไม่ให้ความคิดออกไป คุณกำลังทำผิด

วัดกันตรงนี้ว่าถูกหรือผิด ถ้าตั้งใจทำแล้วมันกลายเป็นล็อคจิตไม่ให้คิด อันนี้ผิด แต่ถ้าตั้งใจทำแล้ว ใจยังคิดได้ อันนี้ถูก

อาจารย์ต้องการพาคุณตั้งใจทำทีละครั้ง แล้วให้เห็นทุกครั้งที่ใจมันคิด มันจะเห็นชัดเลยว่า ใจออกไปแล้ว..ปุ๊บ...ปุ๊บ แต่ถ้าทำด้วยความเคยชิน ใจมันออกไปตอนไหน ก็ไม่รู้ กลับมาตอนไหน ก็ไม่รู้ ได้สังเกตไหมว่า ในขณะที่เราตั้งใจทำทีละครั้ง เราไม่รู้ด้วยซ้ำว่าเราหายใจ ใช่ไหม แต่เราหายใจ และบางครั้งมันก็ไปรู้ว่าเราหายใจมีไหม? บางครั้งมันก็รู้ว่าเราหายใจ บางครั้งมันก็ไม่รู้ แต่เราจะรู้เรื่องการเคลื่อนไหวตรงนี้เป็นหลัก

การเดินจงกรม

การเดินจงกรม ก็เหมือนกัน เดินทีละก้าว รู้ทีละก้าว จบลงทีละก้าว มีหลักการเดียวกันกับการสร้างจังหวะด้วยมือ เพียงเปลี่ยนจากมือกับแขน เป็นขากับเท้า ช่วงหมุนตัวก็ขยับเท้า เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ เก็บเกี่ยวความรู้สึกของการ เคลื่อน หยุด เคลื่อน หยุด เพื่อให้เกิดเป็นวิหารธรรมของเรา ใส่ความตั้งใจ ใส่เจตนาทุกย่างก้าวของเรา มั่นคง สม่ำเสมอ ตั้งมั่น ต่อเนื่องกับจังหวะของเรา

ขณะที่เรายกการเดินขึ้นมาเป็นกรรมฐาน อันนี้คือ **วิตก** แล้วเราก้าวเดินอย่างมั่นคง ต่อเนื่อง คือ **วิจาร** ไปอยู่แล้วในตัว มีความต่อเนื่องของจังหวะที่เราตั้งใจมั่นอยู่ตลอด มันเป็นขณะ เป็นขณะของความตั้งมั่นของใจ เป็นขณิกสมาธิอยู่แล้ว มันไม่ใช่สมาธิเพื่อดำดิ่งลงสู่ความสงบระดับลึก แต่แค่ให้กายกับใจเราอยู่ด้วยกัน เพื่อจะเห็นจังหวะที่กายกับใจมันแยกจากกัน เพื่อแยกให้เห็นการทำงานของกายที่แสดงออกในรูปแบบอิริยาบถ การทำงานของจิตในรูปแบบความคิด การแยกกายแยกจิตตรงนี้ เห็นกลไกการทำงาน เห็นอาการการทำงานของกายผ่านอิริยาบถ ผ่านการเคลื่อนไหว สังเกตเห็นกลไกการทำงานของจิต เห็นอาการของจิตผ่านการคิด โดยเฉพาะความคิดที่มันคิดขึ้นเอง ที่เรียกว่าเผลอคิด เป็นกลไกการทำงานของจิตที่เป็นตัวของมันเอง

ให้สังเกตดู เราตั้งใจเดิน แต่กลับมีความคิดปรากฏขึ้นมา แปลว่า ความคิดที่มันปรากฏขึ้นนั้น มันทำด้วยตัวของมันเอง เมื่อมันทำด้วยตัวของมันเอง มันเป็นตัวของมันเอง มันก็คือการปรากฏขึ้นของธรรมชาติอีกตัวหนึ่ง ที่เรียกว่า **จิต**

นิยามการปฏิบัติธรรมของหลวงปู่เทียนจึงใช้คำว่า

"เห็นกายเคลื่อนไหว เห็นใจนึกคิด"

เพราะฉะนั้น ในขณะที่เราเห็นกายเคลื่อนไหว เราระลึกรู้กับอากัปกิริยาการเคลื่อนไหวนี้ คือการทำงานของกาย คืออาการของกายที่แสดงออกมาให้เราเห็น และเมื่อใดก็ตามมีความคิดเกิดขึ้น นั่นคือจิตแสดงอาการ แสดงการงานของมันออกมาให้เราเห็น จงสังเกตเห็นทั้งสองอย่างนี้

อาจารย์จะพาพวกเราไปสู่กระบวนการเรียนรู้ และสังเกตให้ชัดเจนขึ้น กับความเป็นทุกข์แห่งกายที่อยู่ใต้กฎพระไตรลักษณ์ กายมันแสดงความเป็นทุกข์อย่างไร และอาจารย์จะพาเราไปเห็นอีกว่า จิตมันแสดงความเป็นทุกข์อย่างไร แล้วเวลาใจมันเป็นทุกข์ (ใจเป็นทุกข์ที่ทำให้เป็นทุกข์) ที่เรียกว่า **ทุกข์อุปาทาน** มันเกิดขึ้นได้อย่างไร

วันนี้พระอาจารย์มี ๔ เรื่องด้วยกัน คือ

๑. *ตั้งกรรมฐาน ตั้งใจทำทีละครั้ง รู้ทีละครั้ง จบลงทีละครั้ง*
๒. *พาไปสังเกตว่า ทุกข์กายที่อยู่ใต้กฎพระไตรลักษณ์ เป็นอย่างไร*
๓. *พาไปสังเกตว่า จิตมันเป็นทุกข์ ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ เป็นอย่างไร*

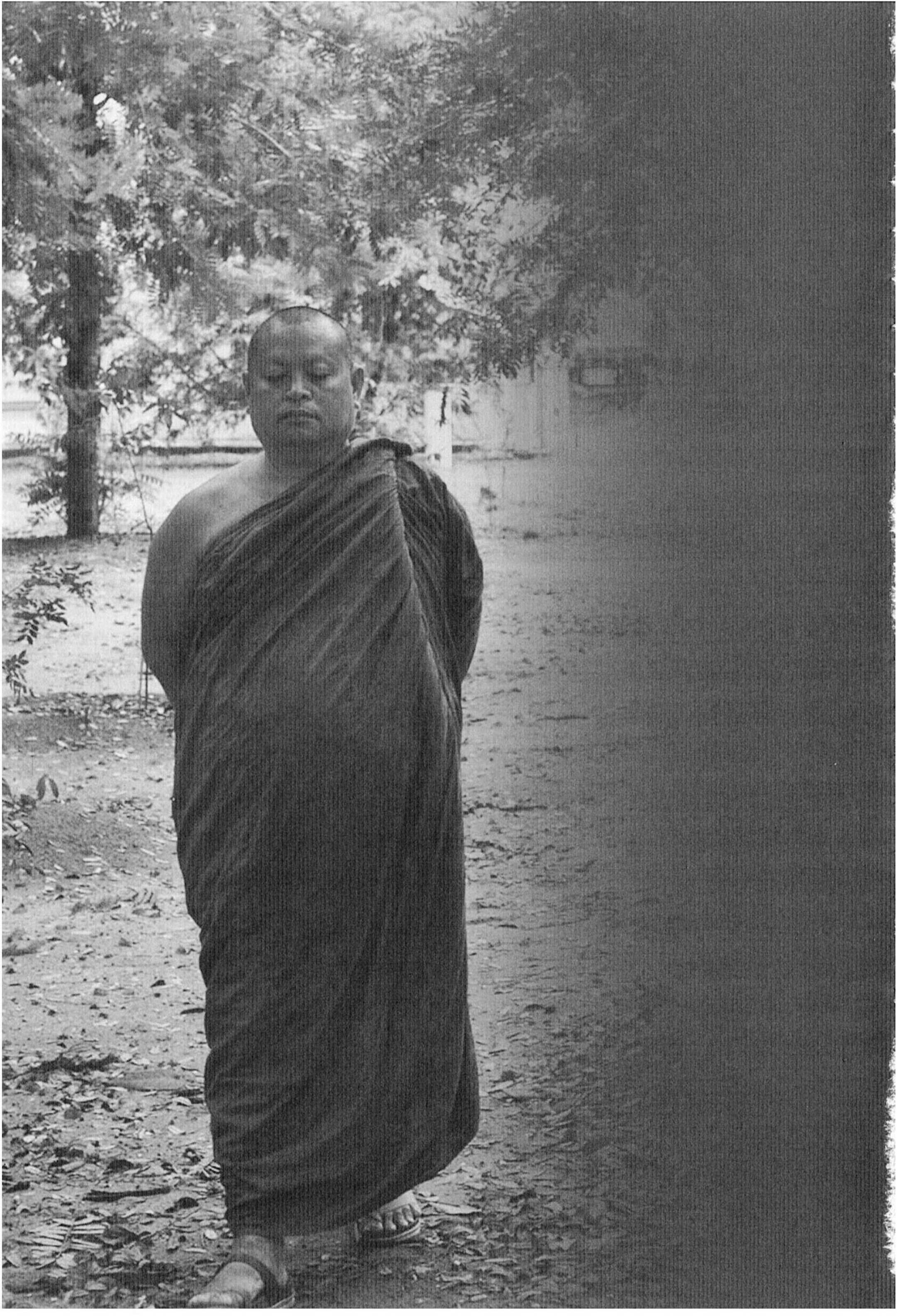
๔. ทุกข์อุปาทาน เกิดขึ้นได้อย่างไร จะเข้าใจมันได้อย่างไร

ทุกข์กายกับทุกข์จิต เป็นเรื่องของพระไตรลักษณ์ ทำอะไรไม่ได้ ทุกข์กายอาจจะบำบัดช่วยมันได้ หรือบางทีมันก็บำบัดตัวมันเองได้ ส่วนทุกข์จิตทำอะไรไม่ได้นอกจากยอมรับ **แต่ทุกข์อุปาทานคือกิจที่ต้องทำ**

"เอวันติปะริวัฏฏัง ทวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง นะ สุวิสุทธัง อะโหสิ ฯ"

(ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร)

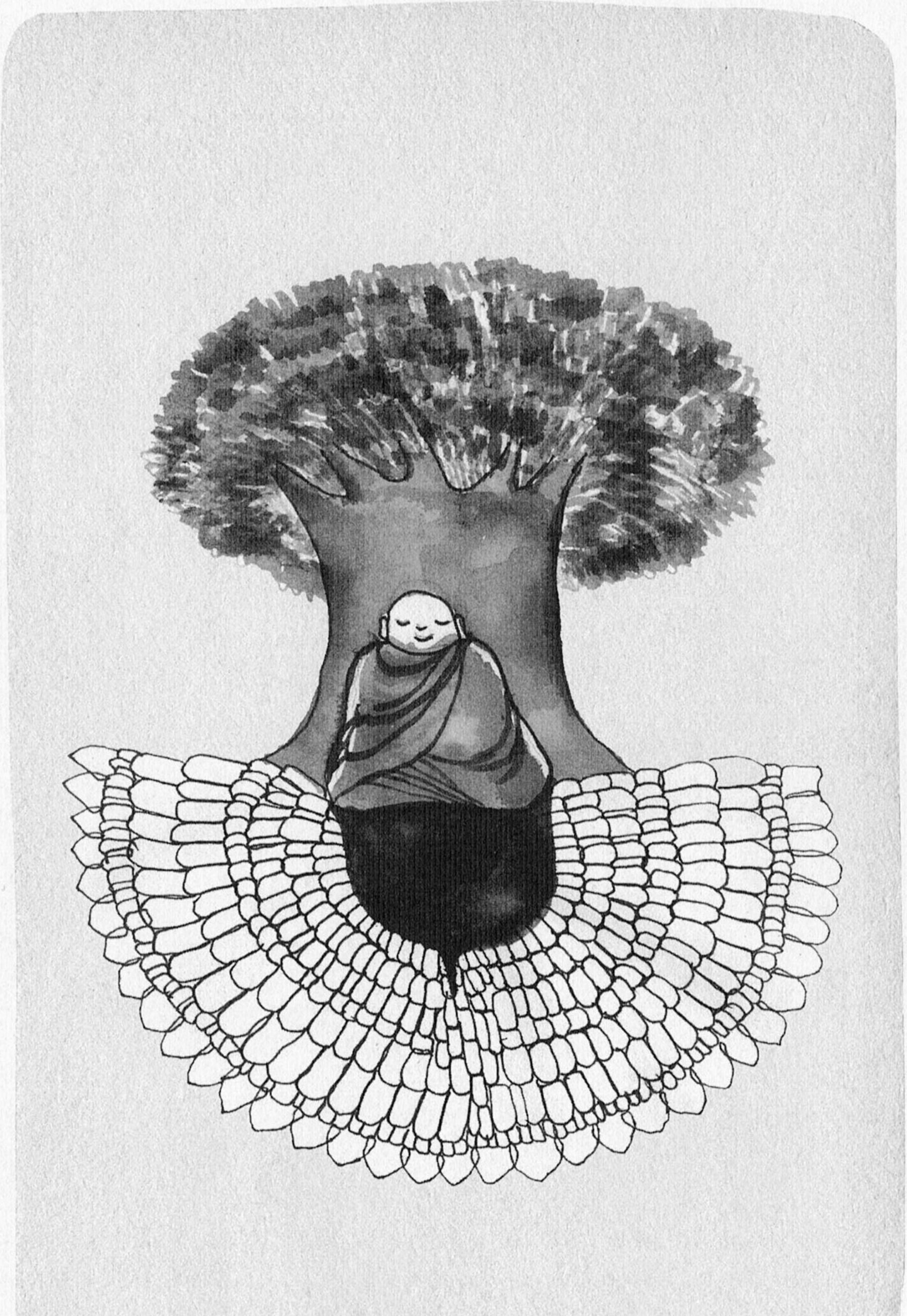
แปลว่า เมื่อใดเราได้เห็นตามความเป็นจริง มีรอบ ๓ อาการ ๑๒ การเห็นนั้นหมดจดด้วยดีแก่เราดีแล้ว เราจึงประกาศว่า เราได้ตรัสรู้พร้อมแล้วซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ



“

ภาวะผู้รู้ ผู้ดู
แยกกาย แยกจิต
แยกรูป แยกนาม
แยกว่า ๒ อย่างนี้
เป็นคนละธาตุ คนละวัตถุ

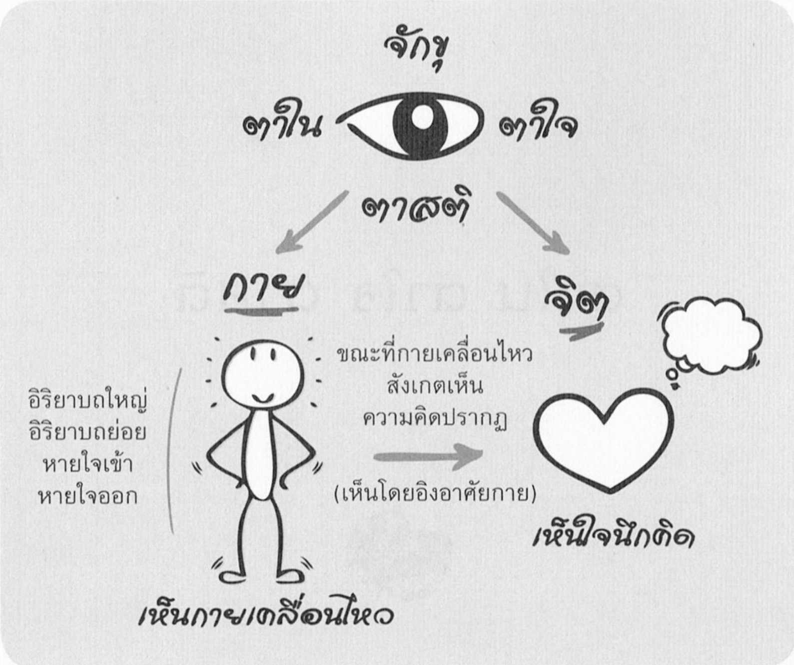
”



ตาใน ตาใจ ตาสติ



เมื่อกี้เราตั้งกรรมฐานใช่ไหม เราเอาการเคลื่อนไหวของกายเป็นฐาน เพื่อให้ใจระลึกรู้ใช่ไหม เพราะฉะนั้น เวลาเราเคลื่อนไหวกายนี่ ลองขยับมือซิ รู้ไหม? (รู้) ต้องใช้ตาดูไหม? (ไม่ต้อง) ที่มันรู้เพราะอะไร?...เพราะใจมันรู้ ตาใน ตาใจ ตาสติ เราเรียกมันว่า "จักขุ" เราเริ่มต้นจากการเอา ตาใน ตาใจ ตาสติ มาสังเกตดูการเคลื่อนไหวในระบบ ๑๔ จังหวะ เพราะฉะนั้น ตัวนี้เห็นเคลื่อนไหวไหม เอาตาใน ตาใจ มาดูกายเคลื่อนไหว ดูไปดูมา มีสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นก็คือความคิด ใจที่มันคิดออกไป



พอเราเอาตาใน ตาใจ มาสังเกตกาย ขณะที่กายเคลื่อนไหว มันกลับมีความคิดปรากฏ ดูต่อไปความคิดก็ปรากฏอีก ดูไป ดูมา ความคิดก็ปรากฏอีก เราก็เลยไปเห็นว่าขณะนั้นมีกายเคลื่อนไหวอยู่ก็มีใจคิด กลายเป็นว่า เราเห็นกายเคลื่อนไหว เห็นใจนึกคิด ดูไปดูมา ก็เริ่มเห็นว่าตัวกายนี่มันก็มีธรรมชาติของมันอีกอย่างหนึ่ง ขณะที่ตัวความคิดหรือจิต มันก็มีธรรมชาติของมันอีกอย่างหนึ่ง เมื่อเราเห็นว่ากายเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง จิตเป็นธรรมชาติอีกอย่างหนึ่ง มันก็เลยมองเห็นว่ากายเป็นวัตถุอย่างหนึ่ง แล้วก็มองเห็นว่าความคิดหรือจิตเป็นวัตถุอีกอย่างหนึ่ง ภาวะแห่งการมองเห็นว่ามันเป็นวัตถุ

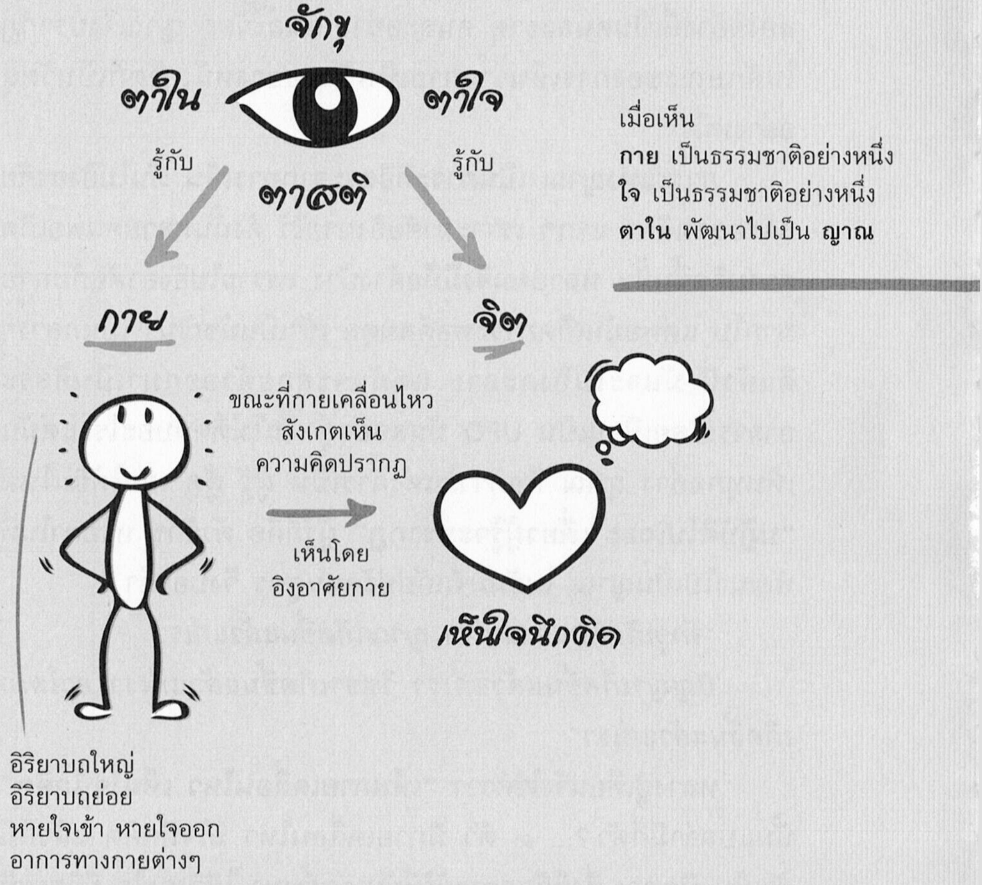
คนละอย่างนี้ ตัวตาในตาใจมันพัฒนาไปเป็นญาณ วิปัสสนาญาณจึงเป็นภาวะแห่งการแยกกาย แยกจิต แยกรูป แยกนาม แยกว่าสองอย่างนี้เป็นคนละธาตุ คนละอย่าง คนละวัตถุ ญาณจึงปรากฏในลักษณะของการเห็นว่า กายเป็นวัตถุอย่างหนึ่ง จิตก็เป็นวัตถุอย่างหนึ่ง

ภาวะแห่งญาณ เป็นภาวะที่อิสระจากการเห็น มันไม่อิงอาศัยกายอย่างเดียว แรกๆ เราจะอาศัยอิงกายไว้ ดังนั้นหลายคนพอเกิดความคิดขึ้นปั๊บ หลายคนจึงมีมือค้างบ้าง เพราะไปอิงอาศัยกับกายมากไป แต่พอมันเกิดภาวะพอดีสมดุล เข้าเป็นมัชฌิมา เป็นกลางๆ ดีแล้วนี่ มันจะไม่อิงกะกาย แต่มันจะลอยตัวออกมาเป็นอิสระ อาจารย์เลยเขียนเป็น UFO มันลอยอยู่ มันไม่ติดกับอะไร แต่มันเห็นทุกอย่าง ญาณ คือภาวะแห่งการเป็น ผู้รู้ ผู้ดู เคยได้ยินไหม **"ปฏิบัติไปเถอะ เดี๋ยวผู้รู้จะปรากฏ"** ผู้รู้ก็คือ ตัวจักขุ หรือตาในที่พัฒนาไปเป็นญาณ ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร จึงบอกว่า

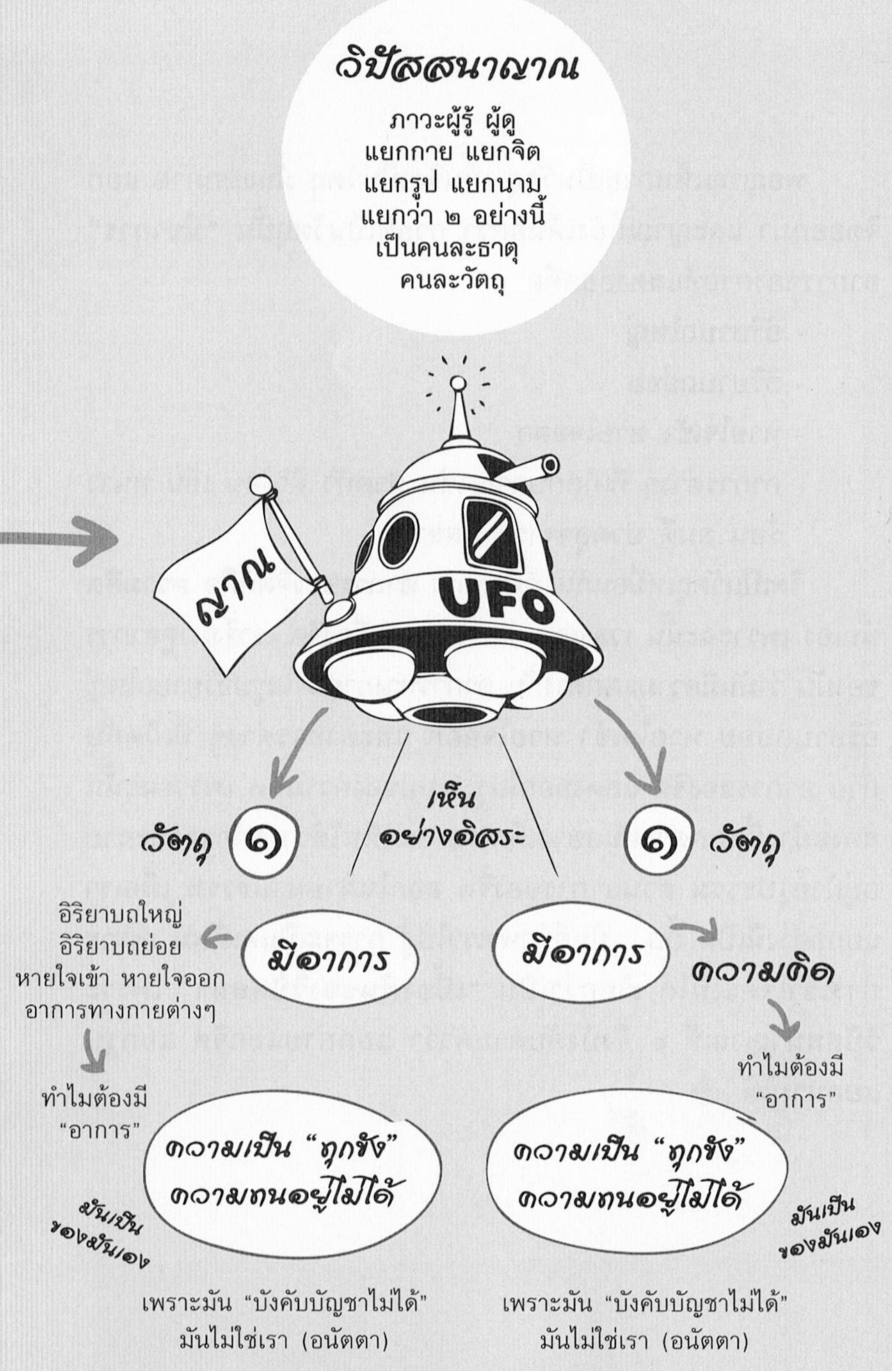
"จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา

ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา อาโลโก เกิดขึ้นแล้วแก่เรา"

หลวงปู่เทียนจึงใช้คำว่า **"เห็นกายเคลื่อนไหว เห็นใจนึกคิด"** นั้นแปลว่ามีกี่ตัว ?... ๓ ตัว มีกายเคลื่อนไหว มีใจนึกคิด แล้วก็มีตัวเห็น มีญาณ ซึ่งก็คือภาวะผู้รู้ที่มันเด่นขึ้นมา ไม่อิงอะไร มีอิสระที่จะดู เวลาเราเคลื่อนไหว เราจึงเห็นกายเคลื่อนไหว พอใจมันคิดจึงเห็นว่าใจนึกคิด มันเห็นทั้งสองอย่างไปในตัวเลย เวลาเรายกมือไปยกมือมา สังเกตไหมว่า มันจะมีความคิดเกิดขึ้น แว๊บขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ



จักษุ
ตาใน
ตาใจ
รู้กับ
รู้กับ
ตาสติ
เมื่อเห็น
กาย เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง
ใจ เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง
ตาใน พัฒนาไปเป็น **ญาณ**
กาย
จิต
ขณะที่กายเคลื่อนไหว
สังเกตเห็น
ความคิดปรากฏ
เห็นโดย
อิงอาศัยกาย
เห็นใจนึกคิด
อิริยาบถใหญ่
อิริยาบถย่อย
หายใจเข้า หายใจออก
อาการทางกายต่างๆ
เห็นกายเคลื่อนไหว

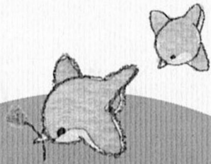


วิปัสสนาญาณ
ภาวะผู้รู้ ผู้ดู
แยกกาย แยกจิต
แยกรูป แยกนาม
แยกว่า ๒ อย่างนี้
เป็นคนละธาตุ
คนละวัตถุ
ญาณ
UFO
เห็น
อย่างอิสระ
วัตถุ ๑
๑ วัตถุ
มีอาการ
มีอาการ
อิริยาบถใหญ่
อิริยาบถย่อย
หายใจเข้า หายใจออก
อาการทางกายต่างๆ
ความคิด
ทำไมต้องมี
"อาการ"
ทำไมต้องมี
"อาการ"
ความเป็น "ทุกขัง"
ความทนอยู่ไม่ได้
ความเป็น "ทุกขัง"
ความทนอยู่ไม่ได้
มันเป็น
ของมันเอง
มันเป็น
ของมันเอง
เพราะมัน "บังคับบัญชาไม่ได้"
มันไม่ใช่เรา (อนัตตา)
เพราะมัน "บังคับบัญชาไม่ได้"
มันไม่ใช่เรา (อนัตตา)

พอญาณเห็นกายเป็นวัตถุ เห็นจิตเป็นวัตถุ มันแยกกาย แยกจิตออกมา และญาณก็ยังเห็นอีกว่า กายที่เป็นวัตถุนั้น **"มีอาการ"** อาการของกายที่แสดงออกคือ

- อิริยาบถใหญ่
- อิริยาบถย่อย
- หายใจเข้า หายใจออก
- อาการต่างๆ ที่เกิดกับกาย เช่น ปวดหัว ตัวร้อน เย็น หนาว ร้อน ลมตี ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ

จิตเป็นวัตถุเหมือนกัน ก็มีอาการ **อาการของจิตก็คือ ความคิด** นั่นเอง เพราะฉะนั้น เวลาเราแยกเรื่องกาย เรื่องจิต เราจึงมาดูอาการของมัน ว่ามันมีความแตกต่างกัน อาการทางกายมาในรูปอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย หายใจเข้า หายใจออก และอาการต่างๆ ที่เกิดกับกาย อาการของจิต แสดงออกในรูปแบบของความคิด เพราะฉะนั้น สองอย่างนี้แตกต่างกันอย่างเด็ดขาด จะเห็นได้ว่า อาการของกายอยู่ฝ่ายรูปธรรม ส่วนอาการของจิต ออกในฝ่ายนามธรรม เมื่อเราแยกอย่างนี้เป็น ปั๊บ... มันก็นำพาเราไปสู่ การจะเป็นคนใหม่ เพราะการเข้าใจตรงนี้ได้ เรียกว่าเป็น **"เบื้องต้นของวิปัสสนา"** เพราะวิปัสสนาญาณที่ ๑ จึงบังคับตายตัวว่า แยกกายแยกจิต แยกรูปแยกนามได้



รู้ทุกข์
รู้ไตรลักษณ์
รู้ความพ้นทุกข์



ปริญญา ๓



กายมีอาการผ่านอิริยาบถ และอาการต่างๆ ทางกาย จิตมีอาการผ่านความคิดที่เกิดขึ้นมากมาย แท้ที่จริง พอเราสังเกตไปสังเกตมาเราจึงรู้ว่า อาการที่เกิดขึ้นกับกาย ที่เป็นอย่างนั้น เพราะว่ามันเป็น ทุกขัง อนิจจัง และอนัตตา ในขณะที่จิตแสดงออกในรูปความคิด ที่มันเป็นอย่างนั้น ก็เพราะว่ามันอยู่ภายใต้กฎ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วเราจะทำอย่างไรเล่า ในการที่จะเห็นความจริงว่าอาการเหล่านี้มันมีอยู่จริง และเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็ต้องมาเรียนด้วยวิธีการอย่างนี้ ชาวพุทธเราก็ต้องรู้จักทำปริญญา...

การเรียนรู้ทางพุทธศาสนา ต้องทำปริญญาให้ครบสามใบ



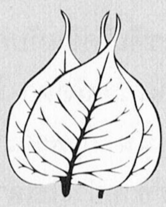
ญาตะปริญญา

"กำหนดรู้"
ว่าเป็นทุกข์



ตีระณะปริญญา

รู้ความเป็น
ไตรลักษณ์



ปะหานะปริญญา

รู้ความพ้นทุกข์

ปริญญา = *ปริ* + *อัญญา* แปลว่า รู้โดยรอบ *ปริ* แปลว่า รอบๆ (เหมือนปริมณฑล) คือ กำหนดรู้ว่าเป็นทุกข์ การเห็นอาการของกายผ่านอิริยาบถ เห็นอาการของจิตผ่านความคิด ต้องเห็นในความเป็น "ทุกข์" ถ้าเราเห็นอิริยาบถ หรืออาการของกาย แต่เราไม่กำหนดรู้ว่ามันเป็นทุกข์ ก็แปลว่าเรายังทำวิปัสสนาไม่เป็น เพราะฉะนั้น การทำวิปัสสนานั้นจะต้อง เห็นอาการเหล่านั้นว่ามันเป็นทุกข์ การกำหนดรู้ว่ามันเป็นทุกข์ จึงเป็นเรื่องสำคัญในพระพุทธศาสนา ตราบใดก็ตามที่เราไม่กำหนด หรือแยกไม่ออกว่ามันเป็นทุกข์ เราจะไม่มีทางหาทางออกจากทุกข์ คนมากมายที่เป็นทุกข์ แต่ไม่เคยคิดออกจากทุกข์ก็มี หรือไม่เคยเข้าใจว่าตัวเองเป็นทุกข์ก็มี

"เป็นทุกข์ไหมนี่? โกรธอยู่นี่!"

"เปล่า...โกรธเฉยๆ"

"ทำไมล่ะ?"

"ใครๆ เขาก็เป็น..."

หรือเหมือน แม่พระอาจารย์นะ แม่โทรหาพระอาจารย์

"หม่อมๆ ไม่รู้เป็นอะไรนี่ ตามันมืด ตามันมัว อ่านหนังสืออยู่ดีๆ ตาก็มัวขึ้นมา"

"ตกใจไหม" พระอาจารย์ถาม

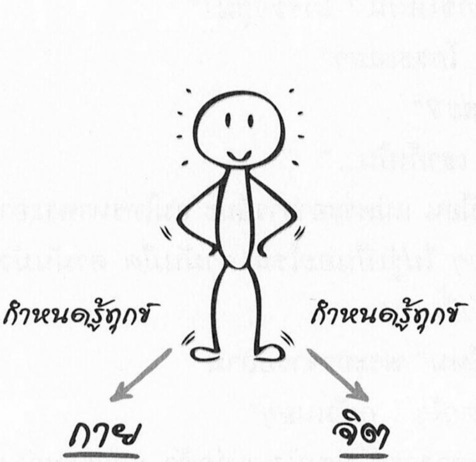
"บ่ ไม่ตกใจ... กลัวเฉยๆ"

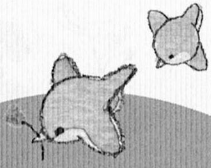
แม่พระอาจารย์ไม่ตกใจ แต่กลัว แล้วระหว่างตกใจกับกลัวอันไหนหนักกว่ากัน?

นี่แหละ คนบางคนเป็นทุกข์ แต่ไม่รู้ว่าเป็นทุกข์ เพราะมันเคยชินที่จะอยู่กับอาการเหล่านั้น ดังนั้น การกำหนดว่ามันเป็นทุกข์

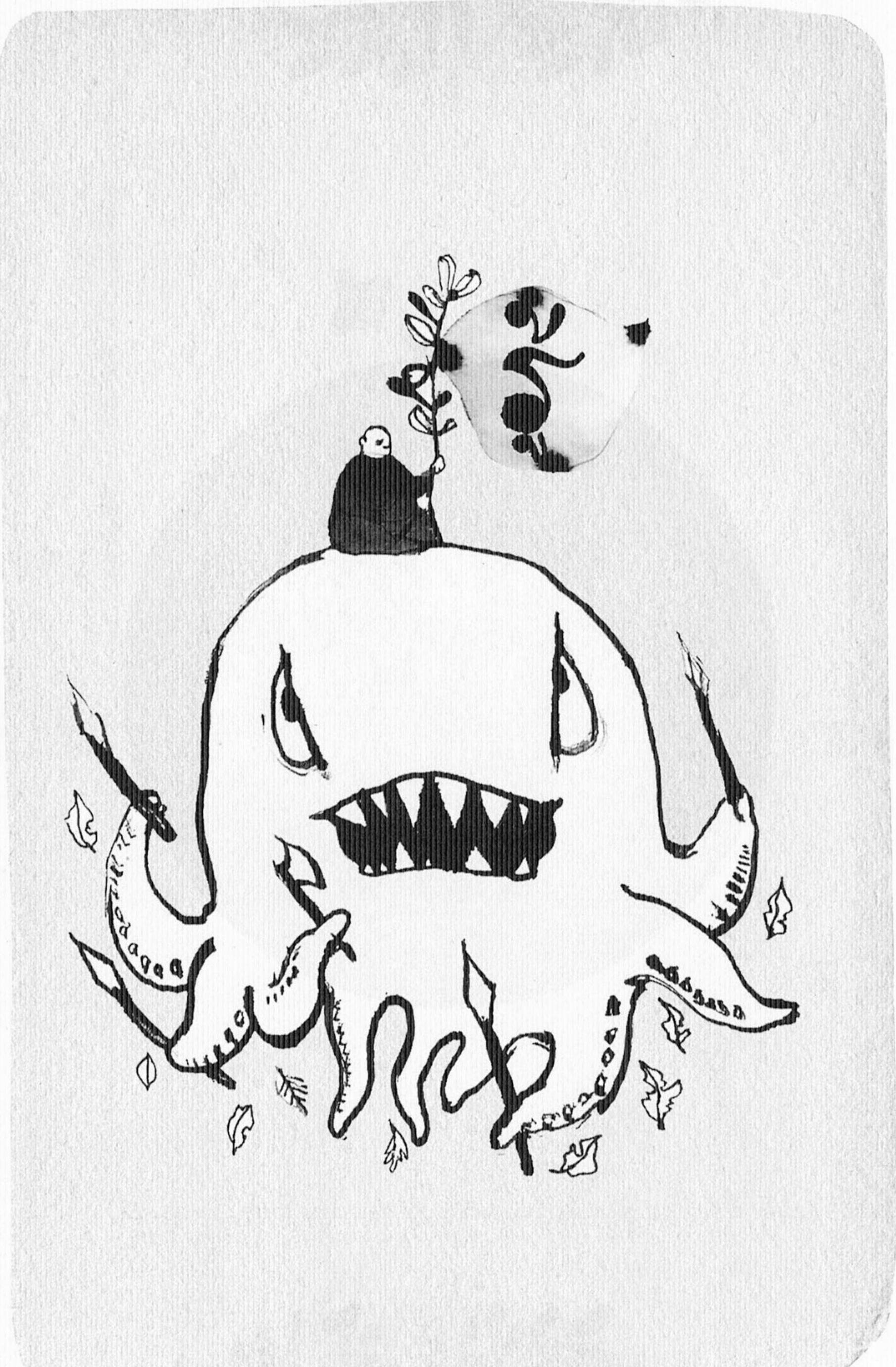
จึงเป็นเรื่องสำคัญมาก การกำหนดรู้ว่าเป็นทุกข์ ทางพุทธศาสนา เราจึงให้กำหนดว่ามันเป็นทุกข์อะไรบ้าง ทุกข์กาย ทุกข์จิต และทุกข์อุปาทาน ถ้าแยกไม่เป็น กระบวนการจัดการมันจะทำได้ไหม? เครียด เป็นทุกข์อะไร? (ทุกข์จิต) หิว? (ทุกข์กาย) ถ้ามันดูไม่ทันก็กลายเป็นทุกข์อุปาทาน กลายเป็นโกรธ ไม่พอใจ เป็นนุ่นเป็นนี่ได้

จากที่เราเห็นว่าเราเป็นตัวเป็นตน แท้จริงแล้วมันประกอบไปด้วย กาย กับ จิต และก็ ตัวรู้ เอาง่ายๆ แบบนี้ก่อน แล้วก็กำหนดรู้ทุกข์กาย กำหนดรู้ทุกข์จิต กำหนดรู้ทุกข์กายทำอย่างไร?





ทุกข์กาย เราแค่ "บำบัด"
ทุกข์จิต เราแค่ "ยอมรับ"
ทุกข์อุปาทาน เราแค่ "ละ"



การกำหนดรู้ "ทุกข์"

๑. การกำหนดรู้ทุกข์กาย

๑. ให้สังเกตเห็น "อิริยาบถ" อื่นๆ ที่ปรากฏ นอกเหนือจากที่เรากำหนด (ทุกขัง)

๒. ให้สังเกตเห็น "อาการ" ต่างๆ ที่เกิดกับกาย นอกเหนือจากที่เรากำหนด (ทุกขัง)

เวลาเราดูลมหายใจเข้า ออก เรียกว่า กำหนดลมหายใจเข้าออก เวลาเราเดินจงกรม เรียกว่าเรากำหนดการเดิน เวลาเรายกมือสร้างจังหวะ เรียกว่าเรากำหนดสร้างจังหวะ แต่เมื่อใดก็ตามขณะกำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่ มันกลับไปรับรู้หรือไปเห็นอาการ หรืออิริยาบถอื่นนอกจากลมหายใจก็มี หรือขณะนั่งยกมือสร้างจังหวะอยู่

มีไหมมันไปรับรู้อิริยาบถอื่น เช่น กระพริบตา กล้ามเนื้อกระตุก ลมหายใจเข้าออก หรือไปรู้อาการอื่น ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ เราจึงเรียกว่าให้สังเกตเห็นอิริยาบถอื่นๆ ให้สังเกตอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย นอกเหนือจากที่เรากำหนด

เรากำหนดอะไรบางอย่างไว้เป็นฐาน เพื่อที่จะสังเกตเห็นอันอื่นๆ ที่จะปรากฏให้เห็น ในเมื่ออากัปกิริยาอื่นที่เกิดขึ้นกับกาย มันเป็นสิ่งที่มีอยู่แต่เรากลับไม่เคยกำหนดรู้ เพราะเวลาเราปฏิบัติ ตั้งกรรม-ฐาน เราไปมุ่งมั่นจมจ่ออยู่กับกรรมฐานนั้นๆ จนแนบเข้าไปในฐานนั้นๆ เลยไม่เคยสังเกตสิ่งอื่นๆ ที่เกิดขึ้น นอกเหนือจากที่เรากำหนดอันนั้นคือการทำกรรมฐานแบบรุ่นเก่า รุ่นก่อนพระพุทธเจ้าเกิด รุ่นปัญจวัคคีย์ รุ่นฤาษีชีไพร ซึ่งเขาไม่เคยสังเกตเห็นเหล่านี้ เขารู้แต่ว่าถ้าจะกำหนดรูปฌาน ก็จะทำรูปฌาน หรือกำหนดอรูปฌาน แต่เขาไม่เคยสังเกตเห็นอะไรเลย เขามุ่งไปสู่ความสงบของใจอย่างเดียว ไม่ได้สนใจสังเกต บังเอิญว่า เจ้าชายสิทธัตถะเคยทำแบบนั้นมา ๖ ปี มันไม่ทำให้พระองค์เปลี่ยนเป็นคนใหม่เลย ย้ำอยู่กับที่ ถามว่าเจ้าชายสิทธัตถะทำจิตให้สงบได้ไหม...ได้... แต่มันไม่ทำให้ท่านเปลี่ยนเป็นพระพุทธเจ้า จนกระทั่งคืนวันเพ็ญเดือน ๖ ที่พระองค์ตรัสรู้ พระองค์มาสังเกตว่า กายที่ดูขณะที่พระองค์ตั้งลมหายใจเข้าออกอยู่ มันมีอาการต่างๆ ปรากฏเกิดขึ้นกับกาย ทำไมเป็นเช่นนั้น ที่แท้มันเป็นทุกข์ มันจึงแสดงอาการความเป็นทุกข์ออกมา

เพราะฉะนั้น สิ่งนี้อาจารย์จึงบอกว่า ถ้าเราปฏิบัติแล้ว ให้เราสังเกตเห็นอิริยาบถอื่นๆ ที่ปรากฏนอกเหนือจากที่เรากำหนด เรากำหนดลมหายใจ มันก็มีอาการอื่นนอกเหนือจากที่เรากำหนด

ลมหายใจ หรือ เรากำหนดเดินจงกรม ก็มีอาการต่างๆ ที่นอกเหนือจากเดินจงกรม หรือ เรากำหนด ๑๔ จังหวะ ก็มีอาการต่างๆ ปรากฏนอกเหนือจาก ๑๔ จังหวะที่เรากำหนด แล้วอาการเหล่านั้น มันเกิดขึ้นได้อย่างไร เพราะ... มันเป็นเอง มันเป็นของมันเอง ดูไปดูมาความเป็นของมันเอง มันจึงไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา พระองค์จึงเข้าใจอาการนั้น แล้วจึงตั้งชื่อมันว่า "อนัตตา" แต่อาการความเป็นอนัตตา มันเป็นเอง คำว่า "อนัตตา" จึงเป็นศัพท์ใหม่ที่พระพุทธ-องค์ใช้อธิบายกับปัญจวัคคีย์ ในบทที่ชื่อว่า **อนัตตลักขณสูตร**

อนัตตลักขณสูตร คือ พระสูตรที่ว่าด้วย ลักษณะความเป็นอนัตตา พระพุทธเจ้าทรงอธิบายแก่ปัญจวัคคีย์ว่า

"สิ่งทั้งหลายเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา
ทำไมรูปเป็นอนัตตาเล่า?
ภิกษุทั้งหลาย... เธอหวังว่า รูปจงเป็นเช่นนี้เถิด
รูปอย่าเป็นเช่นนั้นเลย
ขอรูปจงเป็นอย่างนี้ ขอรูปอย่าเป็นอย่างนั้น อย่างนี้
เธอขอมันได้ไหม? (ไม่ได้)
เมื่อเธอขอไม่ได้ แปลว่าเธอบังคับบัญชามันได้ไหม?
เมื่อบังคับบัญชามันไม่ได้ มันจึงเป็น อนัตตา"

พระพุทธเจ้าต้องอธิบายคำว่า **"อนัตตา"** ให้ปัญจวัคคีย์รู้ เพราะเป็นศัพท์ที่พระองค์สร้างขึ้นมาจากการเห็นอาการ **"มันเป็นของมันเอง"** อาจารย์ใช้เวลาตั้งนาน กว่าจะเข้าใจกับมัน แต่ก็ไม่นานเท่าพระผู้มีพระภาคเจ้า กว่าพระพุทธเจ้าจะเห็น กว่าพระองค์จะเข้าใจแล้วเอามาสอนเรา เราเป็นคนได้รับมรดกที่พระองค์สร้าง

๒. การกำหนดรู้ทุกข์จิต

• สังเกตเห็น "จิต" ไม่อาจทนอยู่กับ "กาย" ได้ตลอดเวลา (ทุกขัง)

ยังไง? ก็ไอ้ตัวเผลอคิดน่ะ สังเกตไหม เราทำกรรมฐานอยู่ มันก็แว๊บออกไป เอากลับมา เดี๋ยวมันก็แว๊บออกไป ทำไมมันถึงเผลอคิด? ทำจิตวอกแวก? ทำไมจิตออกจากฐาน? บางคนจะตอบเป็นแพคเกจตายตัว ว่า "มันไม่เป็นสมาธิ", "จิตยังไม่นิ่ง"... ไม่ใช่นะ แท้ที่จริงเป็นเพราะจิตทนอยู่กับกายไม่ได้ตลอดเวลา แป๊บหนึ่ง เดี๋ยวก็ออกไปแล้ว สังเกตเวลาเราปฏิบัติธรรม คุณจะใช้อะไรเป็นฐานก็ตาม ใช้พุทโธเป็นฐาน ใช้ลมหายใจเป็นฐาน ใช้การเดินจงกรมเป็นฐาน ใช้การเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะเป็นฐาน หรือยุบพองเป็นฐานก็ตาม สิ่งที่เหมือนกันตลอดก็คือ "ใจเผลอคิดออกไป" นี่คือความเป็นทุกขัง

• สังเกตเห็นการเกิด-ดับของความคิด (ทุกขัง)

เวลามันคิดแล้วความคิดมันคาอยู่ตลอดเวลาไหม?...ไม่ มันคิดแล้วมันก็ดับไป ภาวะแห่งการ เกิด-ดับ เกิด-ดับ คือภาวะแห่งการทนอยู่ไม่ได้ เราจึงเรียกอาการนั้นว่า "ความเป็นทุกขัง" ถ้าเราไปสังเกตดูจิต ก็คือสังเกตดูความคิด สังเกตดูความคิดว่ามัน เกิด-ดับ เกิด-ดับ... นี่คือความเป็นทุกขังของจิต

• **สังเกตเห็นความแปรปรวน เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาของจิต (อนิจจัง)**

หมายถึงว่า ความคิดน่ะ มันไม่ได้คิดเรื่องเดียวตลอด เดี๋ยวก็ไปเรื่องนู้น เดี๋ยวก็ไปเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา นั่นคือ "ความเป็นอนิจจัง" นั่นก็คือ ทุกข์กายกับทุกข์จิตมันอยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ ปัญหาก็คือ ทุกข์ทางกาย มีบางอย่างที่บำบัดได้ เช่น ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ หิว กระหาย ป่วย บางอย่างไม่ช่วยมัน มันก็บำบัดตัวมันเองก็มี อย่างปวดเมื่อย ทนๆ ไปบางทีก็หาย แต่พอมาดูเรื่องของจิต เราต้องบำบัดไหม? ความเป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา ของจิตเราทำอะไรมันไม่ได้ นอกจากเห็นตามความเป็นจริงและยอมรับกฎพระไตรลักษณ์ เพราะฉะนั้น ต่อไปนี้มันคิดก็เรื่องของมัน มันทนอยู่กับกายไม่ได้ เรารู้ทันกับมัน ก็จบ อย่าเอาถูกเอาผิดกับมัน มันเกิดเดี๋ยวมันก็ดับ มันแปรปรวนอย่างนั้นอย่างนี้ก็ช่างมัน มันก็เป็นอย่างนั้น เราแค่รู้กับมัน รู้สึกตัว

๓. การกำหนดรู้ทุกข์อุปาทาน

กำหนดรู้ทุกข์อริยสัจ หรือทุกข์อุปาทานด้วยการเห็นใจที่เข้าไปยึดในอาการของกายของจิตที่ปรากฏ ซึ่งเป็นอาการที่เกิดจากอำนาจของพระไตรลักษณ์ แต่ใจมันดันไปยึดในอาการเหล่านั้น แล้วปฏิเสธกฎพระไตรลักษณ์ จึงเรียกอาการนี้ว่า เป็นการเข้าไปมีอุปาทานยึดมั่นถือมั่นในอาการที่ปรากฏ มันจึงเป็น "สมุทัย" นี่แหละ ที่

พระพุทธเจ้าจะให้เราไปเห็น (รวมทั้งอาจารย์ด้วย)

ทุกข์กายเป็นอำนาจของพระไตรลักษณ์

ทุกข์จิตก็เป็นอำนาจของพระไตรลักษณ์

แต่...ทุกข์อุปาทานเป็นอำนาจของอวิชชา ความไม่รู้ ความหลง

ทุกข์อุปาทาน เกิดจากการที่ใจเข้าไปยึดมั่นถือมั่นกับอาการของกาย ของจิต ซึ่งอาการของกายของจิตมันกำลังแสดงไปตามกฎพระไตรลักษณ์ แต่ใจเรามันเผลอเข้าไปปฏิเสธ ไม่อยากได้กฎพระไตรลักษณ์ที่กำลังแสดงตัวด้วยความเป็นทุกขัง อนิจจัง และอนัตตา ไม่...ฉันไม่อยากให้ร่างกายเป็นอย่างนั้น อย่างนั้น ฉันไม่อยากให้จิตฉันเป็นอย่างนั้น อย่างนั้น มันเข้าไปยึดแล้วปฏิเสธกฎพระไตรลักษณ์ มันจึงเป็นสมุทัย หน้าที่ก็คือต้อง "ละ" ละได้ด้วยการไม่ให้ความหมายใดๆ ด้วยการกลับมารู้สึกตัว ความรู้สึกตัวก็คือมรรค เมื่อเราใช้ความรู้สึกตัวปุ๊บ มันจะละอาการยึด เมื่อมันละอาการยึดทุกข์มันก็จะดับ นิโรธก็จะปรากฏอยู่ตรงนั้น

ทุกข์อุปาทานนี้เอง คือทุกข์ที่พระองค์ต้องการให้เราจัดการโดยเด็ดขาด เพราะ...

ทุกข์ของกาย ที่อยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ เราแค่ "บำบัด"

ทุกข์ของจิต ที่อยู่ใต้กฎพระไตรลักษณ์ เราแค่ "ยอมรับ"

แต่...ทุกข์อุปาทาน ที่เกิดจากความหลง จากอวิชชานั้น ต้องกำจัดด้วยการ "ละ"

นี้คือกิจที่ต้องทำ

พระพุทธเจ้าเวลาแสดงธรรมจบ มักจะมีบทตอนท้ายว่า

"ภิกษุเหล่านั้น มีใจชื่นชมยินดีในภาษิต จึงเห็นว่า

กิจที่ควรทำในเรื่องนั้น ได้ทำจบแล้ว

กิจอื่นเพื่อเรื่องนั้น ไม่มีอีกแล้ว”

เรื่องนั้นก็คือเรื่องการดับทุกข์ในอริยสัจ หรือทุกข์อุปาทานนี้ เมื่อดับทุกข์ตัวนี้ได้แล้ว ก็ไม่มีกิจอื่นที่ต้องทำในเรื่องนี้อีกแล้ว แต่พระอรหันต์ยังมีกิจอื่น เพื่อเรื่องอื่น เพื่อทำต่อโลก เพื่อมวลมนุษย์ เพื่อเวไนยสัตว์ เป็นกิจอื่นๆ อีกเยอะมาก ท่านแสดงให้เห็นว่า การทำงานโดยไม่ทุกข์นั้นมีอยู่ เพราะจิตที่ต้องจัดการ ท่านทำจบแล้ว

สรุปให้เห็นชัดขึ้นอีกครั้ง

กำหนดรู้ทุกข์กาย

- ให้สังเกตเห็น “อิริยาบถ” อื่นๆ ที่ปรากฏนอกเหนือจากที่เรากำหนด (ทุกขัง)
- ให้สังเกตเห็น “อาการ” ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย นอกเหนือจากที่เรากำหนด (ทุกขัง)

ถ้าเรากำหนดรู้ทุกข์ตรงนี้เป็น เราจะเข้าใจว่าทำไมพระพุทธเจ้าหรือพระอริยเจ้าทั้งหลายจึงบอกว่า กายนี้มันเป็นก้อนทุกข์ ต้องบำบัดอยู่ทุกขณะ ต้องวนเวียนบำบัดทุกข์ในมันอยู่ร่ำไป ท่านจึงหน่ายต่อการที่จะมีภพชาติอีก เพราะถ้ามีภพชาติอีก ก็ต้องมีกายอีก เมื่อมีกายอีก ก็ต้องบำบัดมันอีก

กำหนดรู้ทุกข์จิต

- สังเกตเห็น "จิต" ไม่อาจทนอยู่กับ "กาย" ได้ตลอดเวลา (ทุกขัง)
- สังเกตเห็นการ เกิด-ดับ ของความคิด (ทุกขัง)
- สังเกตเห็นความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดของจิต (อนิจจัง)

เพราะฉะนั้น แทนที่จะไปโกรธ ไปเครียด ไม่พอใจกับมัน

"คิดอีกแล้ว..." "คิดอะไรกันนักกันหนา..."

ถ้ามันตอบได้ คงจะตอบว่า "กูกำลังแสดงให้เห็นถึงความจริง ! ทำไมไม่เห็นสักที"

กำหนดรู้ทุกข์อุปาทาน

สังเกตอาการที่ใจมันเผลอเข้าไปยึดในอาการของกาย อาการของจิตที่ปรากฏ พอมันยึดปุ๊บ มันจะเกิดความพอใจ ความไม่พอใจ เราเรียกอาการนั้นว่า "ทุกข์อุปาทาน" ให้ละทุกข์อุปาทานนี้ด้วยการกลับมารู้สึกตัว

สรุป...ง่ายไหม ?... พุทธศาสนาทั้งหมดเรียนแค่นี้ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เป็นไปเพื่อ ๓ เรื่องนี้

เรามากำหนดทุกข์กัน

ทุกข์กาย

- เอามือวางที่หัวเข่าทั้งสองข้าง
- เอามือเคาะหัวเข่าเบาๆ ไม่มากไม่น้อย (ให้กำหนดกรรมฐานแค่นี้ แทนที่จะเป็นเดินจงกรมหรือ ๑๔ จังหวะ)
- ลืมตา สำรวมสายตามองลงที่พื้น
- นั่งไปเรื่อยๆ และสังเกตดูอาการที่เกิดขึ้น
    - *มีอาการของกาย อิริยาบถที่เกิดขึ้น มีอาการนอกเหนือจากที่เรากำหนดไหม*
    - *ให้เราเห็นมัน นี่ไงมันกำลังแสดงความเป็นทุกขังบางอย่างให้เราเห็น*
- ให้ลืมตา เพราะถ้าหลับตาเราจะไม่เห็นความทุกข์ที่เกิดกับเปลือกตา ก่อนที่มันจะกะพริบตา เพราะปกติพวกเรากะพริบตาฟรี โดยไม่เคยสังเกต บัดนี้เราจะไม่กระพริบตาฟรีๆ เราจะนั่งสังเกตไป
- การสังเกตไม่ใช่เป็นการเพ่งจ้องไปที่ตำแหน่งใด เอาความรู้สึกตัว เอาญาณเข้ามาครอบ ดูอาการของกายที่เกิดขึ้นอย่างทั่วๆ สบายๆ เบาๆ อาการเกิดขึ้นก็สังเกตเห็น
- อาการทางกายใดที่เป็นทุกข์แล้ว เราบำบัดช่วยมันได้ หัดบำบัด
- อาการใดเราไม่อยากบำบัด จะลองว่ามันบำบัดเองได้ไหม ก็ลองให้มันทนเอา

ทุกข์จิต

- เป็นเรื่องของจิต ที่มันจะวิ่งเข้าวิ่งออก
- จิตมันทนอยู่กับกายไม่ได้ มันก็ออก
- จิตออกไป ปุ๊บ...รู้ทัน มันก็จะกลับมา
- ออกไปอีก...กลับมาอีก ออกไปอีก...กลับมาอีก
- ให้เห็นความเป็นทุกขังของมัน
- มันออกไป เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ ก็ให้เห็นมัน
- มันแปรปรวนไปเรื่อยๆ ก็เห็นมัน
- อยู่กับความรู้สึกตัว สบายๆ ตรงนี้

ทุกข์อุปาทาน

- ให้สังเกตดูภาวะซ้อน ถ้าอาการกายปรากฏ แล้วเห็นอาการใจที่มันเข้าไปยึดในอาการนั้น แล้วหงุดหงิดรำคาญ เป็นทุกข์กับอาการนั้น เราก็ยิ้มๆ... เห็นแล้ว ทุกข์อุปาทาน
- จัดการทุกข์อุปาทานก่อน กลับมารู้สึกตัวให้ทุกข์อุปาทานมันดับไป

บำบัดทุกข์กาย

- สังเกตทุกข์กายที่มันเข้าไปยึดเมื่อกี้ ว่าเราควรจะบำบัดช่วยมันไหม ถ้าทำได้ก็ "ตั้งใจ" ขยับ "ตั้งใจเปลี่ยน"
- สังเกตการเกิดและดับของทุกข์กาย เพราะว่ามันถูกบำบัด
- อย่ารีบร้อนบำบัด ถ้าใจพยายามดิ้นรนอยากให้เราบำบัด

จงเห็นว่า นั่นคือทุกข์อุปาทาน
- ละทุกข์อุปาทานด้วยการกลับมารู้สึกตัวก่อน ให้ทุกข์อุปาทานนั้นดับไปก่อน
- ดูอีกทีว่าควรบำบัดไหม อย่าบำบัดทุกข์กายด้วยอุปาทาน คือ ใจที่ผลักดัน ใจที่ดิ้นรน
- แต่ถ้าความคิดต่างๆ เกิดขึ้น นั่นเป็นทุกข์จิต วางใจเป็นกลาง อย่าไปเป็นอะไรกับมัน
- แต่ถ้าเกิดความหงุดหงิด ไม่พอใจในความคิดที่เกิดขึ้น นั่นแปลว่า...เรากำลังไปมีทุกข์อุปาทานกับมัน
- จัดการทุกข์อุปาทานนั้น ด้วยการกลับมารู้สึกตัว

(เริ่มปฏิบัติ จนกว่าอาจารย์จะบอกให้เลิก)

คำสอนของพระอาจารย์ช่วงปฏิบัติ

(ช่วงแรกแค่เคาะมือเบาๆ ที่เข่า)

• อย่าหลับตา จะได้เห็นว่าก่อนที่มันจะกระพริบ มันจะแสดงความเป็นทุกข์ก่อน มีอาการบางอย่างที่เปลือกตา จนสุดท้ายมันต้องกระพริบ พอกระพริบตาก็หาย ที่กระพริบตาก็เป็นการบำบัดทุกข์

• ทุกข์กายต้องบำบัด แต่ก่อนบำบัดให้ดูอาการมันก่อน

• ฝึกให้เราเป็นผู้สังเกต ภาวะแห่งการเป็นผู้สังเกตการณ์คือภาวะแห่งญาณ ถ้าเราหมั่นเป็นผู้สังเกต ญาณของเราก็จะเด่นชัด ผู้รู้จะเด่นชัด ญาณจะเด่นชัด มีกำลัง

• อาการต่างๆ ที่ปรากฏ กลายเป็นองค์ความรู้ ที่เราจะได้เรียนรู้ ที่เราจะได้สังเกต

• อย่าหวาดหวั่น วิตกกังวล ถ้าเราไปกังวลกลัวว่าอาการนั้นจะเกิด อาการนี้จะเกิด นั่นแปลว่า เรากำลังมีทุกข์อุปาทาน

• อย่าวิตกล่วงหน้า อะไรมันยังไม่เกิด มันก็ยังไม่เกิด แต่อะไรจะเกิด เราจะรู้มัน

• การรู้มันนี่แหละ คือภาวะผู้รู้ คือญาณที่แท้จริง

• หลวงพ่อคำเขียนท่านได้บอกว่า "รู้ตะพึด" มันจะเกิดอาการอะไร เราก็จะรู้มัน

• หลงก็รู้ ไม่หลงก็รู้ รู้ก็รู้ ไม่รู้ก็รู้

• เคาะมือพอให้เรามีฐานอยู่ อย่าพยายามเร่งเคาะ

• กลัวง่วง ก็อย่าไปเร่งเคาะ

• ปริญญา คือการสังเกตอย่างรอบด้าน คือการปฏิบัติอย่างยิ่งยวด การปฏิบัติอันประณีต

• การสังเกตจะทำให้เรา "พ้น" อยู่ในตัว เพราะภาวะแห่งผู้รู้แห่งผู้สังเกตนั้น คือภาวะแห่ง "ผู้ไม่เป็น"

• ในขณะที่เราเป็นผู้สังเกตด้วยใจตั้งมั่น มันสังเกตเห็นแม้แต่การเต้นของหัวใจด้วยซ้ำ

• การสังเกตอย่างนี้จะทำให้เราเห็นความเป็นจริงว่า กายมันมีอาการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด กายมีอาการนั้นนี้อยู่ตลอดเวลา แสดงอากัปกิริยาต่างๆ อยู่ตลอด แปลว่ามันทนอยู่ไม่ได้ ความทนอยู่ไม่ได้นี่แหละ คือความเป็นทุกขังที่กายกำลังแสดงให้เราเห็น ดังนั้นการที่จะถอนความหลงติดยึดมั่นในกาย มิใช่การไปเห็นซากศพ

หรือการไปเห็นเป็นตับไตไส้พุง ซึ่งเป็นเพียงจินตนาการ แต่คือการเห็นทุกขัง เห็นความเป็นอนัตตาที่กายมันแสดงให้เราเห็น อันนี้จึงว่า "เห็นจริง"

• อยู่ๆ มันก็ไปรู้ลมหายใจ บางครั้งลมหายใจก็แน่นๆ ขึ้นมาแล้วก็ เฮ้อ!...ปล่อยออกมา มันคืออาการเป็นทุกข์ที่แสดงออกมานี่ไง ที่ว่า... แม้แต่หายใจก็เป็นทุกข์ เพราะมันเป็นทุกข์มันจึงต้องหายใจเข้า-หายใจออก เพราะมันเป็นทุกข์มันจึงต้องกะพริบตา เพราะเป็นทุกข์มันจึงต้องปวดท้อง อุจจาระ ปัสสาวะ เพราะเป็นทุกข์ มันจึงต้องคันนู่นนี่ เพราะมันเป็นทุกข์จึงต้องแสดงอาการนู่น อาการนี่

• ดูดีๆ จงสังเกตเห็นความเป็นทุกข์ที่มันแสดงตัวอยู่ทุกขณะ บางทีลมตีขึ้นมา เพราะมันต้องการบำบัดตัวเองมันก็ขับลมออกมา ดูดีๆ มันไม่มีเราเป็นคนทำซะหน่อย บางอาการที่ปรากฏ เราไม่ใช่ผู้ไปทำเลย มันทำด้วยตัวของมันเองทั้งนั้น

• พอเราลืมตาไปนานๆ แสบตา เห็นความทุกข์นั้นแล้ว ช่วยมันบำบัดด้วยการ "ตั้งใจ" กะพริบตา แล้วเราจะเห็นว่า อ๋อ.. เพียงทำเท่านี้ ทุกข์กายมันก็ถูกบำบัดได้

• ดูไปดูมา แม้แต่ลมหายใจเข้า-ออก มันก็ยังไม่สม่ำเสมอ บางทีก็มีหายใจแบบสั้นๆ บางทีก็มีดึงยาว สังเกตดูดีๆ ลมหายใจที่เราไม่เคยสังเกต เราผู้สังเกตการณ์ก็จะเห็นว่า แม้ลมหายใจนั้นก็ยังแสดงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ไปในตัวของมันเอง

• ถ้ามันปวด มันเมื่อย สังเกตดู ใจมันเร่าร้อนอยากจะเปลี่ยนไหม ถ้าใจมันรุ่มร้อน เร่าร้อนอยากจะเปลี่ยน แปลว่ามันเป็นทุกข์อุปาทาน ละทุกข์อุปาทานนั้นด้วยการกลับมารู้สึกตัวก่อน เมื่อทุกข์

อุปาทานนั้นดับไปแล้ว เราก็กำหนดรู้ความเป็นทุกข์กายนั้นอีกครั้งหนึ่ง แล้วก็ค่อยๆ ขยับเปลี่ยนท่านั่งให้มันซักนิดนึง แล้วเราจะเห็นว่า อ้อ...ทุกข์กายตัวนี้ เราบำบัดมันก็หาย เรียนรู้บำบัดมัน

ถ้าคุณเข้าใจตรงนี้แล้ว คุณก็จะสนุกกับการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย การกินอาหารของคุณ ก็เป็นไปเพื่อการบำบัดทุกข์กาย ไม่ใช่เพื่อตอบสนองตัณหาอุปาทาน อะไรก็ได้เวลามันหิว ใส่เข้าไป พอมันหายหิวแปลว่าทุกข์ดับแล้ว ก็จบ

การกินก็จะเรียบง่าย การอยู่อาศัยก็จะเรียบง่าย เสื้อผ้าก็สบายแค่ใส่ ตามพระพุทธเจ้าตรัสบอกการใช้ปัจจัยสี่จริงๆ เป็นไปเพื่อการบำบัดทุกข์ เราจะใช้ปัจจัยสี่ตามหลักการแห่งการบำบัดทุกข์กาย ซึ่งแน่นอน ถึงตรงนั้น ชีวิตที่ใช้อย่างพอเพียง เพียงพอ สุขง่าย เพราะกำหนดรู้ทุกข์ง่าย จึงสามารถมีสุขได้ง่ายๆ ด้วยการไม่ทุกข์มันจะเกิดขึ้นกับเราทันที

ตอนนี้ผ่านไปแล้ว ๓๐ นาที สังเกตไหม มันผ่านไปไวไหม กับการนั่งสังเกตดูแล้วบำบัดทุกข์ ตอนนี้ให้ใส่การเจริญสติ ๑๔ จังหวะเติมลงไปแบบสบายๆ แล้วใช้การสังเกตเมื่อกี้รวมกัน ทำกรรมฐานในรูปแบบ แล้วบวกกับการสังเกตเมื่อกี้เข้าไป คุณจะได้เครื่องมือที่ทรงอานุภาพทันที อาจารย์กำลังเอาสองอย่างมาใส่ให้คุณ รูปแบบการเจริญสติบวกกับการสังเกต นี่แหละเครื่องมือแห่งการตรัสรู้

(เจริญสติ ๑๔ จังหวะ)

จบการปฏิบัติรวม ๒ session โดย session แรก อาจารย์ให้เรานั่งสังเกตเฉยๆ ทำความรู้สึกตัวเบาๆ กับการเคาะมือ ๓๐ นาที แล้วเมื่อกี้ให้ใส่รูปแบบการเจริญสติ ๑๔ จังหวะเติมลงไป บวกกับการสังเกต ช่วงการสังเกตเห็นอะไรไหม

ใจฟุ้งออกไปไหม กลับมาได้ไวไหม
ง่วงไหม สามารถกลับมาได้ไวไหม

พอเราเปลี่ยนมาเป็นผู้สังเกตการณ์ มันมีภาวะที่ "ไม่เข้าไปเป็น" เป็นทุนเดิม มันหลุดง่ายเลยจากความง่วงนั้น

การสังเกต

การสังเกตเป็นศัสตราวุธที่เยี่ยมยอด การเจริญสติเป็นกำลังภายใน ดังนั้นถ้าคุณฝึกการเจริญสติให้มีกำลัง แล้วใช้การสังเกตเป็นอาวุธ ในการที่จะสังเกตอย่างรอบด้านเป็น ปริ+อัญญา (ปริญญา) เป็นปัญญาอันรู้รอบ ให้รู้รอบนั้น คุณจะกลายเป็นจอมยุทธไร้เทียมทาน เพราะไม่มีอะไรคุณจะเทียบเปรียบได้ เพราะมันไม่มีอะไรที่จะมาเทียบเปรียบคุณ ทุกอย่างมันทะลุผ่าน มันพ้นไป

หลายคนที่ปฏิบัติมีแต่กำลังภายใน แต่ขาดอาวุธคือการสังเกต หลายคนทำสมาธิได้เก่ง มีจิตที่ตั้งมั่นแต่ขาดการสังเกต ซึ่งคืออาวุธที่สำคัญ หลายคนอยากสังเกตแต่ไม่มีกำลังที่จะสังเกต การเจริญสติ

และการสังเกตอย่างรอบด้านที่อาจารย์สอนคุณจึงเป็นการผสมอย่างลงตัว ขอให้เราตั้งใจทำให้ดีๆ

เมื่อกี้ ถ้าเราสังเกตดูดีๆ ขณะที่เรานั่งนิ่งๆ อยู่ มีไหมอากัปกิริยาอื่นอันปรากฏขึ้นกับกาย มีเยอะไหม (เยอะ) และมันเกิดขึ้นด้วยตัวของมันเองด้วย เดี๋ยวลมก็ดี มีปวดปัสสาวะ เมื่อย คัน มีหมดแหละ เพราะฉะนั้นคุณจะสังเกตอาการนั้น อาการนี้ อาการเหล่านั้นมันเกิดขึ้นได้อย่างไร มันคือภาวะแห่งการทนอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ยากแห่งกาย ไม่อาจทนอยู่ในสภาพเดิมได้ เราเรียกภาวะนั้นว่าทุกขัง เป็นภาวะทุกขังในพระไตรลักษณ์ และกฎไตรลักษณ์มันก็เป็นกฎธรรมชาติที่ มันเป็นเช่นนั้น เพราะเราฝืนกฎพระไตรลักษณ์ไม่ได้ เรามีได้อย่างเดียวคือยอมรับและช่วยบำบัด ถ้าเป็นเรื่องของกาย ขอให้เราสังเกต อาการต่างๆ ที่ปรากฏ ให้ดีไปเลยว่าเป็นความทุกขังของกาย เราจะได้ไม่ต้องกังวล ให้มันกลายเป็นทุกข์อุปาทานเพื่อลดงานที่ต้องทำ ไม่งั้นเราทำงานสะเปะสะปะ ทุกข์กายก็ยังจะไปจัดการกับมัน นู่นนี่นั่น เกิดการปฏิเสธทุกข์กาย เช่น พอมันเจ็บป่วย ไม่สบายกายขึ้นมาปั๊บ เราปฏิเสธ แทนที่เราจะยอมรับว่ามันคือกฎพระไตรลักษณ์

เราปฏิเสธกฎพระไตรลักษณ์ที่แสดงออกในรูปแบบของการเสื่อมสภาพไป ต้องเจ็บป่วย ต้องชรา

ชาติปิทุกขา ชราปิทุกขา พยาธิปิทุขา มะระณัมปิทุกขัง

นี่คือความทุกข์ของกายที่อยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ แต่... สิ่งเหล่านี้เราปฏิเสธ มันก็เลยกลายเป็นทุกข์อุปาทาน เพราะอาการปฏิเสธนั้นคือ "วิภวตัณหา" แทนที่เราจะยอมรับมัน เรากลับไป

สร้างทุกข์ใหม่ ซึ่งกลายเป็นทุกข์อุปาทาน แล้วทุกข์อุปาทานนั้น ถ้าเราไม่รู้ทันมัน หรือจัดการมันไม่ได้ มันจะเล่นงานเราหนักมาก

เคยมีกรณีที่มีคนบินไปสวิสเพื่อไปให้หมอฉีดยาทำการุณยฆาต มีคนชื่นชม กล้าหาญมาก กล้าตาย แต่คุณหารู้ไม่ว่า นั่นคือการทำด้วยใจที่เป็นวิภวตัณหา ปฏิเสธ..ฉันไม่ต้องการมีชีวิตแบบนี้ ฉันไม่ต้องการมีสภาพแบบนี้ ฉันไม่อยากอยู่แบบนี้ นี่คือวิภวตัณหา แล้วตายแบบนี้ คุณคิดว่าไปดีหรือไม่ดี? มันเป็นจิตที่หลง

การที่เรายอมรับกฎพระไตรลักษณ์ว่า กายนี้มันมีความเสื่อม มีความทนอยู่ไม่ได้ มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การที่เรายอมรับทำให้ หนึ่ง เราไม่เป็นทุกข์อุปาทาน สอง ทำให้เรารู้จักบริหารจัดการเรียกว่าบำบัดทุกข์กายที่มันเสื่อมสภาพไป ด้วยการรักษาดูแล แต่รักษาดูแลในลักษณะที่ว่า หายก็โอเค ไม่หายก็โอเค ดังนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราก็คือ "ไม่ทุกข์" นี่คืออาการที่ใจมันไม่ทุกข์ ไม่มีทุกข์อุปาทาน มันก็รักษาไปตามสภาพ ไม่ปฏิเสธการรักษา ใจจะอยู่ในลักษณะ "หายก็ได้ ไม่หายก็ไม่เป็นไร"

หายก็ได้ ไม่หายก็โอเค

อาจารย์ไปเชียงใหม่เจอผู้ป่วยในลักษณะนี้เลย คือ หายก็ได้ ไม่หายก็ไม่เป็นไร ตอนแรกเขานิมนต์ไปให้กำลังใจคนป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย หลังจากคุยแบ็คกราวด์กับลูกสาว พออาจารย์ขึ้นไปหาคนไข้ปุ๊บ เชื่อไหม ข้อมูลที่ถามลูกเขามา ไม่ได้ใช้เลย เพราะสภาพคนป่วย ไม่ใช่สภาพที่เราจะไปบำรุงรักษาใจแล้ว มีแต่ไปยืนยันว่าที่คุณทำอยู่นี่มันโอเค ...ทำไม? เพราะคนป่วยพูดคำนี้...

คนไข้ อาจารย์ครับ ตั้งแต่ผมป่วย ผมเฝ้าสังเกตตัวเองมา *(พอเขาใช้คำว่า "เฝ้าสังเกตตัวเอง" เฮ้ย...นี่มันวิธีการที่แยบยลมาก นี่มันศัสตราวุธที่ยิ่งใหญ่!)* ดูไป ดูมา เฮ้ย! มันไม่ใช่ของเราแล้ว... มันอยากป่วย มันก็ป่วย มันจะเป็นอะไร มันก็เป็น มันไม่เคยขออนุญาตเราเลย อาจารย์ครับ เราทำอะไรไม่ได้จริงๆ ครับ เราบังคับบัญชามันไม่ได้เลย

พระอาจารย์ เคยปฏิบัติธรรมมาหรือเปล่า?

คนไข้ ไม่เคยครับ จะว่าผมปฏิบัติ ผมก็ไม่ได้ปฏิบัติ แต่ผมสังเกตตัวเอง ตั้งแต่ผมป่วยมา คราวนี้ผมเริ่มสังเกตเห็นมันชัดขึ้นเลย พอผมสังเกตแล้ว ใจผมยอมรับอย่างนี้ครับพระอาจารย์ ผมไม่ทุกข์ ผมรู้สึกใจผมมันสบายๆ ตอนนี้หมอรักษาผมนะครับ ใจมันก็...รักษาก็รักษา หายก็ได้ ไม่หายก็โอเค

พระอาจารย์ เอ่อ... ตอนแรกเขาบอกให้อาจารย์มาให้กำลังใจคุณน่ะ อาจารย์ว่าอาจารย์ไม่ให้กำลังใจคุณแล้วล่ะ

คนไข้ อ้าว! แล้วพระอาจารย์จะมาทำอะไรครับ?

พระอาจารย์ มายืนยันว่า โอเค...แล้วคุณไปเรียนปฏิบัติมาจากไหน? หรือได้ยินอะไรมายังไง?

คนไข้ อ๋อ... ภรรยาผมปฏิบัติธรรม แล้วเขาเล่าให้ผมฟัง ผมก็เลยเอาสิ่งนั้นน้อมเข้ามาดูตัวเองอย่างที่เขาเล่า

พระอาจารย์ โอ้โห! คุณนี่โชคดีจริงๆ มีอาชีพทางโลกก็สำเร็จ เป็นผู้บริหารบริษัทยักษ์ใหญ่ ป่วยลง...ยังมีภรรยาเป็นกัลยาณ-มิตร คุณก็เลยได้สิ่งที่ดูแลคุณอยู่ตอนนี้ คุณสำเร็จทั้งทางโลก และตอนนี้คุณกำลังสำเร็จในทางธรรม คุณมีกัลยาณธรรม ดูแลตัวเองแล้ว ทำอย่างนี้แหละ ดูมันต่อไป สังเกตมันต่อไป สังเกตอย่างที่คุณพูดนี่แหละ

เชื่อไหม อีก ๔-๕ วันแกก็ตาย อาจารย์พึ่งไปเทศน์งานศพแกเมื่อวันที่ ๕ มกราคม ที่ผ่านมาให้ญาติๆ เขาฟังว่า ญาติคุณที่ตายไปเขาได้อะไร เขาสามารถสำเร็จทั้งทางโลก และเขายังสามารถมีที่พึ่งทางใจได้ ✤



ยอมรับกฎพระไตรลักษณ์

เมื่อเรายอมรับกฎพระไตรลักษณ์ เรื่องของกาย ใจก็ไม่มีทุกข์ อุปาทาน และอาจารย์ยังพาคุณไปเห็นอีกว่า จิต ที่แสดงออกในรูปของความคิด เพราะจิตมันไม่สามารถทนอยู่กับกายได้ตลอดเวลา เป็นภาวะของการทนอยู่ไม่ได้ ให้เราเห็น จากนั้นเห็นการ เกิด-ดับ ของมัน ความคิดเกิดขึ้น แล้วมันก็ดับ ความคิดเกิดขึ้น แล้วมันก็ดับ นี้คือความทนอยู่ไม่ได้ของจิต จากนั้นก็เห็นว่าจิตมันไม่ได้คิดเรื่องเดียวตลอด มันแปรปรวนไปเรื่อยๆ นี่คือความเป็นอนิจจัง เพราะฉะนั้น จิต มันจึงไม่ได้มีความหมายเป็นตัวเป็นตนที่แท้จริง มันจึงไม่ใช่ความหมายของการเป็น “อมตะ” แบบที่พวกพราหมณ์ ฤาษีชีไพร เขาเชื่อว่าจิตนั้นเป็นอมตะ

พุทธศาสนาเรามองว่า จิตนั้นมันก็ เกิด-ดับ เกิด-ดับ อยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ ดังนั้น จิตที่แสดงออกในรูปของความคิดมันไม่ใช่จิตโดยตรง ความคิดหรืออาการของจิตที่ปรากฏนั้น ทาง

อภิธรรมเขาเรียกว่า "เจตสิก" ทั้งหมดมันก็ เกิด-ดับ เกิด-ดับ เพื่อยืนยันความไม่เที่ยงแท้ มันมีความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา คือมันทำของมันเอง มันเผลอคิดมันก็คิดของมันเอง หูมันได้ยินปุ๊บ... มันก็คิดขึ้นมา ตาเห็นปุ๊บ...มันก็คิดขึ้นมา มันทำของมันเองทั้งนั้นแหละ เพราะมันคือกลไกการทำงานของขันธ์ ๕

กายก็อยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ จิตก็อยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์

แล้วเราต้องทำอย่างไรกับความเป็นพระไตรลักษณ์ของจิต?

ทำอะไรไม่ได้...นอกจาก "ยอมรับ"

ทุกขังของจิต คุณไม่ต้องไปทำอะไรมันเลย คุณแค่เห็นความจริงกับมัน ว่ามันเป็นอย่างนั้น ยอมรับความจริง เห็นตามความเป็นจริง

แต่สิ่งที่คุณต้องทำคือ "ทุกข์อุปาทาน" ทุกข์ที่ใจมันไปยึดมั่นถือมั่น กับเรื่องราวต่างๆ ทั้งอาการที่เกิดกับกาย ทั้งอาการที่เกิดกับจิต ทั้งอาการที่เกิดกับภายนอก ทั้งอาการที่เกิดกับภายใน ถ้ามันมีใจที่เป็นอุปาทานเมื่อไรปุ๊บ..มันกลายเป็น ทุกข์อุปาทาน ทุกข์อริยสัจอันนี้แหละ กิจที่ต้องทำของเราคือ "ละ" มัน เพราะมันเป็นทั้งทุกข์ทั้งสมุทัย ถ้าละมันได้ก็เป็น นิโรธ กับ มรรคในตัว นี่...กิจที่ต้องทำมันคือตรงนี้

เรื่องแรก ทุกข์กาย... ยอมรับ และช่วยมันบำบัดในบางอย่าง

เรื่องที่สอง ทุกข์จิต... ยอมรับ เพราะทำอะไรไม่ได้ มันเป็นกฎของพระไตรลักษณ์

เรื่องที่สาม ทุกข์อุปาทาน มันคือความหลงผิด มันคือผลงานของอวิชชา ความไม่รู้ ไม่มีสติ โมหะ

สิ่งนี้เป็นสิ่งที่คุณต้องกำหนดรู้ แล้วละมัน ด้วยการกลับมารู้สึกตัว คุณทำอย่างนี้อยู่เนืองๆ จึงเรียกว่าเป็นผู้ปฏิบัติอย่างยิ่งยวดอยู่ทุกขณะ

พอเรายอมรับสองตัวแรก ทุกข์กาย กับทุกข์จิตแล้ว งานเราก็จะน้อยลง มีเพียงงานเดียวที่ต้องทำคือ การเฝ้าสังเกต "ทุกข์อุปาทาน" ตอนที่ใจมันหลงเข้าไปยึด ตรงนี้แหละ ที่เมื่อก่อนอาจารย์เคยเทศน์เรื่อง ใยแมงมุม ที่ว่าใยแมงมุมของมนุษย์ก็คือ ความคิด และความคิดที่หลงเข้าไปยึดได้แบบใยแมงมุม นี่แหละทุกข์อุปาทานที่เราต้องเข้าใจและละมันให้ได้ เป็นเรื่องสำคัญมาก

ถ้าคุณสังเกตตรงนี้ให้ดีๆ คุณจะสามารถดับทุกข์อุปาทานได้ทุกครั้งที่มันเกิด บทเรียนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเวลาคุณจัดการเรื่องนี้ได้ มันจะทำให้เกิดการเข้าใจความจริงที่ว่า แท้ที่จริงแล้ว... "เราเห็นเจ้าเสียแล้ว เจ้าจะทำเรือนให้เราไม่ได้อีกต่อไป"

มันเป็นอัตตาตัวตน เป็นนู่นเป็นนี่สารพัด ถ้าทันตัวนี้มันจะช่วยให้เราทุกข์น้อยลงเรื่อยๆ จนถึงขั้นไม่มีทุกข์เลย มีเพียงทุกข์สภาวะ คือ ทุกข์พระไตรลักษณ์ทำงาน แต่ไม่มีทุกข์อุปาทานต่อไป ถ้าคุณทำได้ตรงนี้เมื่อไร เราเป็นคนใหม่! ด้วยจิตใหม่ที่ตื่นรู้ และเข้าใจความจริงอย่างเต็มที่

เพราะฉะนั้น วันนี้เป็นวันปีใหม่ ช่วงเทศกาลปีใหม่ เรามาเป็นคนใหม่ เปลี่ยนจากความเคยชินมาเป็นความตั้งใจ เปลี่ยนจากผู้หลงมาเป็นผู้ไม่หลง เปลี่ยนจากผู้ไม่รู้มาเป็นผู้รู้ เพื่อเข้าสู่จิตใหม่ที่มีแต่ภาวะแห่งการตื่นรู้ และเป็นจิตที่ไม่ทุกข์... คุณสามารถทำได้!


TEMPE

ถาม - ตอบ

ถาม ที่ว่าให้รู้สึกตัวเวลาเคลื่อนไหว หมายความว่าเวลารู้สึกตัว มือเคลื่อนไหว มือหยุด ใช่หรือไม่?

ตอบ เบื้องต้นสำหรับผู้ใหม่ อาจจะต้องให้รู้สึกว่า มือเคลื่อนไหว แขนเคลื่อนไหว แขนหยุด มือหยุด แต่เมื่อเราเป็นผู้กลางแล้ว แค่รู้สึกกับ อาการเคลื่อน อาการหยุด และผู้เหนือกว่านั้นอีก เขาจะเห็นว่ามีอะไรบางอย่าง เคลื่อนๆ หยุดๆ ที่ไม่สำคัญหมายว่าเป็นมือ เป็นแขน แต่เป็นเพียงวัตถุ และเห็นวัตถุนั้นมีอาการ และเห็นอาการนั้นอยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ เป็นการเข้าวิปัสสนา

ถาม ตั้งใจทำขณะทำ กับการเพ่งจ้อง ต่างกันไหมคะ ?

ตอบ ต่างกัน การเพ่งจ้องมันเป็นการตั้งใจเกิน มากไป พอตั้งใจมากเกิน มันไปแนบ มีคนถามว่า

"จะต้องตั้งใจประมาณไหนครับพระอาจารย์ ?"

ยื่นแขนซ้ายออกมา เอามือขวาไปเคาะที่แขนซ้าย... ให้รู้สึกประมาณนี้ ไม่ใช่เคาะแล้วค้าง เอาสบายๆ เอาให้รู้ กึ๊บ กึ๊บ... แต่ถ้าเพ่งจ้อง คือ พยายามหารายละเอียดกับการเคลื่อน

บางคนบอกอาจารย์ว่า "ผมนี่ รู้สึกตัวชัดมากเลยนะ ผมเดินจงกรมอยู่ เขาตีฆ้องทำวัตร ผมนี่ไม่ได้ยินเลยนะ จนกระทั่งคนมาดึงแขน บอกได้เวลาทำวัตรแล้ว ผมถามว่า แล้วตีฆ้องแล้วหรือ ผมเดินอยู่หน้าฆ้องน่ะ" อันนี้มันมากไป มันจะแนบเข้าไป กลายเป็นสมถะลึกเกินไป

ในขณะที่คุณเคลื่อนไหว แต่คุณยังรู้ว่ามีเสียงกระทบหูคุณอยู่ อะไรผ่านทางตาคุณก็เห็นอยู่ เสียงกระทบหูก็ได้ยินอยู่ ลมพัดผ่านผิวกายก็รู้ ถ้ามันยังรับรู้สิ่งที่กระทบ แล้วยังรู้กับการเคลื่อนไหวอยู่... อันนี้กำลังพอดี

ถาม ปฏิบัติด้วยความตั้งใจ ๑๔ จังหวะ สังเกตว่าเป็นอย่างไร เกิดอะไรขึ้นอีกบ้าง ก็ให้มาทำความรู้สึกตัวอย่างเดียวได้หรือไม่... รับรู้ว่ามันเกิดทุกข์แล้ว ก็เริ่มทำใหม่ต่อไปเรื่อยๆ ใช่ไหมคะ

ตอบ ใช่ ใช้ความรู้สึกตัวเป็นฐานเบื้องต้น แรกๆ อย่าพึ่งไปหารายละเอียดกับเรื่องราวเหล่านั้น แค่รู้ว่ามันมี แค่รู้ว่ามีการกระทบ แค่รู้ว่าเกิดอาการเหล่านั้น แต่ให้กลับมารู้สึกตัวไว้... ทำไม?

เพราะตอนนั้น เรายังไม่มีกำลังพอ ถ้าเราเผลอเข้าไปเล่นตรงนั้นเร็วเกินไป มันมีรสชาติ มันจะไปติดรส และมีชาติ คือเกิดเข้าไปในเรื่องราวเหล่านั้นแทน เพราะฉะนั้นครูบาอาจารย์จึงบอกให้กลับมาตรงนี้ก่อน (กลับมาที่การเคลื่อนไหว) เพื่อให้มีกำลังขึ้น กำลังขึ้นแล้วจากนั้นพอตรงนี้มีกำลัง ปุ๊บ...ตรงนั้นมันจะเกิดอีกครั้งหนึ่ง มันจะเห็น มันจะชัดเอง นี่คือวิธีการป้องกัน

เราจึงบอกว่าเราน่ะ เป็นพวก "ดูจิต" แต่ดูแบบมีฐาน จริงๆ แล้วกระบวนการปฏิบัติทั้งหมดมันต้องลงไปดูที่จิต เพราะว่าความทุกข์อุปาทานมันเกิดที่จิต มันก็ต้องไปเห็นจิต แต่การเห็นจิตแนวเราก็คือ การมีฐานที่ชัดเจน จะไม่ไหลเข้าไป ฝึกที่จะรู้กับกาย กับอาการที่ปรากฏ จิตจะกลับคืนเป็นปกติ จะไม่มีรสชาติ

ลองยกมือขึ้นซิ รู้ไหม มันรู้อย่างไร?

รู้เฉยๆ รู้ซื่อๆ...

หลวงพี่ตุ้ยแชร์เรื่อง
คนไข้ที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรม

"มีคนป่วยที่วัด เป็นยายเขียวกับลุงเดช แกได้ฟังธรรมจากพระอาจารย์แล้วได้ลองปฏิบัติดู ลองเดินจงกรม ทำอย่างไม่รู้ว่ามันคืออะไร แล้วแกก็เดินลำบากแล้ว มันแน่นหน้าท้อง ก็เลยให้ยายลองขยับมือดู คว่ำลง ยายรู้ไหม หงายมือยายรู้ไหม แกก็ทำเนอะ หลวงพี่ก็ถามว่า ตอนที่มันรู้สึกนี่ เป็นอะไรไหม แกบอกว่า "บ่ มันฮู้ซื่อๆ บ่เป็นหยัง" มันแค่รู้ แล้วแกก็บอกว่า ตอนที่มันรู้มันไม่ได้เป็นอะไร ก็เลยบอกว่า เอาแค่นั้นแหละ จับแค่นั้นแหละพอแล้ว ก็เลยคิดทำไมมันง่ายจัง บางคนสัมผัสตรงๆ ก็ได้เลยโดยไม่ต้องผ่านตำรา ผ่านข้อมูลอะไรเยอะเลย แต่เขาจับได้ว่าตรงนี้ ตรงที่ไม่เป็นอะไร ตรงที่ "ฮู้ซื่อๆ"

ตรงนี้...ที่น้อยคนจะเข้าใจ แต่คนป่วยที่ไม่มีความรู้ ไม่มีอะไรมากมาย เขาสัมผัสกับภาวะรู้เฉยๆ นี้ได้ง่ายมาก ซึ่งใจที่มันกลับมารู้ตรงนี้ รู้เฉยๆ ได้นี่ มันจะรู้ว่า นี่คือภาวะที่ไม่มีรสชาติ ถ้าใจมันจะไหลไปมีรสชาติเมื่อไร ปั๊บ...มันจะดีดกลับมาที่ไม่มีรสชาติ และมันไม่เกี่ยวกับสมถะด้วยนะ สมถะมันจะมีอารมณ์ที่ดึงดูด มีสงบ มีปีติ มีสุข แต่นี่ มันไม่ได้มีปีติ มีสุข มันแค่รู้เฉยๆ

ถาม ในระหว่างที่นั่งรอ เช่น รอรถเมล์ นั่งประชุมฟังคนอื่นพูด จะประยุกต์ท่า ๑๔ จังหวะนี้ไปได้อย่างไรคะ

ตอบ อยากทำป่าว กล้าหรือเปล่า? ถ้ากล้าก็ทำไปเลย... ไม่ได้พูดเล่นนะ

ที่พุทธคยา ตรงต้นโพธิ์ ถามว่าคนเยอะไหม? อาจารย์ไปนั่งยกมือสร้างจังหวะน่ะ ญาติโยมที่ไปอินเดียกับพระอาจารย์ ก็นั่งยกมือกับอาจารย์เลย คนมองเพียบ... มองแล้วมาถาม อาจารย์เลยจับมานั่งเรียน สอน พาทำเลย

โยมพ่ออีกคน แกเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย พระอาจารย์ไปเยี่ยมไปให้กำลังใจ แกบอก ๑๐ นาทีเท่านั้น คุยไปคุยมา อยู่กับพระอาจารย์ด้วยการยกมือสร้างจังหวะ ๔ ชั่วโมง ตั้งแต่วันนั้นมาชีวิตพ่อเปลี่ยนไปเลย ไม่ดุ ไม่ว่าใครเลย แล้ววันที่ไป OPD ที่โรงพยาบาลจุฬาฯ ขณะรอหมอเรียก พ่อก็นั่งยกมือสร้างจังหวะ ถามว่าคนเยอะไหม? พ่อยกมือเฉยเลย

โยม : *พ่อ คนเขามองกันใหญ่แล้ว*

พ่อ : *เรื่องของเค้า*

โยม : *อ้าว.. แล้วพ่อไม่อายเหรอ?*

พ่อ : *อันนี้ เรื่องของเรา*

เป็นไง ชัดไหม? ที่สำคัญ วันที่พ่อแกจะตาย ลูกสาวบอกว่าไม่รู้ว่าพ่อยังทำอยู่ไหม เห็นพ่อนอนนิ่งอยู่บนเตียงนานแล้ว พระอาจารย์มาคุยกับพ่อหน่อยได้ไหม

พระอาจารย์ : *พ่อ เป็นอย่างไรบ้าง?*

พ่อ : *อ๋อ... พระอาจารย์มาเหรอครับ ผมยังทำอยู่นะครับ พระอาจารย์เปิดผ้าห่มได้เลยครับ* (เปิดผ่าห่มไปเห็นมือแกกระดิกเป็นจังหวะ) *มันยกไม่ไหวครับ เลยกระดิกนิ้วเอา บางทีกระดิกนิ้วมือ บางทีก็กระดิกนิ้วเท้า*

แกจับหลักได้ตั้งแต่วันแรกที่เจอกันเลย ทำให้แกอยู่กับอาจารย์ได้ ๔ ชั่วโมงน่ะ พอยกมือไปได้ซักพัก แกก็บอกว่าแกรู้แล้วว่าทำไมต้องยกมือ

พ่อ : *ให้จิตมีงานทำ ให้มันรู้ตรงนี้ ถ้าจิตไม่มีงานทำมันก็จะไปอยู่กับความคิด แล้วผมเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย จิตมันก็จะคิดไปเรื่อย กลับไม่เป็น แต่พอมันมาอยู่ตรงนี้ มันรู้เฉยๆ มันไม่บวก ไม่ลบ ไม่ฟู ไม่แฟบ แล้วตอนมันออกไป ปุ๊บ...ผมก็รู้ทันด้วย พอรู้ทันมันก็กลับมาอยู่ตรงนี้ มันก็ไม่ไหลยาวเหมือนก่อน*

พระอาจารย์ : *เอาอย่างนี้เลยพ่อ จับจุดตรงนี้เลย*

จะเห็นว่า ท่ามกลางชุมชน มีคนกล้ายกมือ ๑๔ จังหวะก็มี หรือแค่กระดิกนิ้วก็มี ขออย่างเดียว ขยับแล้วให้รู้สึก

อาจารย์ยืนรอรถเมล์เพื่อไปสอนหนังสือ เป็นวันที่พระอาจารย์เห็นความขาดแห่งความคิด อย่างพวกเราเวลาเห็นความคิด จะเห็นเป็นหนัง เป็นเรื่องราว ใช่ไหม ? แต่วันที่พระอาจารย์เห็นความคิดมันทำให้อาจารย์ไม่เป็นเบี้ยล่างของความคิดอีกต่อไป ขณะที่อาจารย์รอรถ และขยับมือไปด้วย วันนั้นอาจารย์เห็นความคิดมันขาด เป็นภาพสไลด์ มาทีละภาพ ทีละภาพ เป็นภาพนิ่ง ความคิดที่เราเห็นกัน แท้ที่จริงคือการเอาภาพนิ่งมาต่อกัน เหมือนฉายหนัง เพียงแต่

ว่าภาพนิ่งที่ปรากฏขึ้นนั้นมันต่างกรรมต่างวาระ แต่เวลามันไหลลื่นเป็นความคิด มันเอามาปนกันได้เฉยเลย ถึงได้เห็นความไร้สาระของความคิด นั่นคืออาจารย์กำลังนั่งเคาะมือ

คุณก็ประยุกต์ไปใช้ละกัน ขอให้คุณทำอะไรก็ได้ แล้วคุณรู้สึกกับมัน รู้สึกอยู่กับกายนี่

ถาม เดินจงกรมแกว่งแขนได้หรือไม่

ตอบ ทำได้

ถาม ช่วงที่พระอาจารย์ให้เคาะหัวเข่า จะง่วงนอนมากๆ ควรทำอย่างไร ?

ตอบ ก็รู้ว่ามันง่วง ลองเฉยๆ กับมัน สังเกตดูนะ เวลาที่เราเจอความง่วงเรามักมีปฏิกิริยาอยู่ ๒ อย่าง

- พ่ายแพ้มัน
- คิดต่อสู้มัน

แล้วก็แพ้มันทั้ง ๒ อย่างอีก เพราะฉะนั้นวิธีการก็คือ มันง่วงก็รู้ว่ามันง่วง และกลับมาตั้งใจกับการเคลื่อนไหว โดยไม่ได้ปฏิเสธความง่วง ไม่ได้ยอมรับมัน แค่รู้ว่ามันมีแล้วกลับตั้งใจกับการเคลื่อนไหว ปุ๊บ...มันจะหายไปโดยอัตโนมัติ เพราะเราไม่ให้ค่าความหมายมัน

แต่เมื่อใดที่คุณเผลอไปยินดียินร้าย แปลว่าคุณกำลังไปมีอุปาทานกับมัน จำไว้แค่นี้

ถาม ขอคำอธิบายเพิ่มเติม การกำหนดรู้ และ การละทุกข์ อุปาทาน หรือทุกข์อริยสัจ ทำอย่างไรคะ?

ตอบ ที่จริงก็พูดไปแล้วนะ หลายรอบแล้ว

ก็รู้ว่าใจมันหลงเข้าไปยึด มันก็ยินดี ยินร้าย เราก็กลับมารู้สึกตัว มันก็ละแล้ว

ถาม ทำอย่างไรจึงจะทำให้ลูกเลิกติดเกมคะ?

ตอบ ยากครับ ทำอย่างไรให้เราไม่ห่วงลูกเกินไปง่ายกว่าอีก เพราะมันเป็นเรื่องของเรา ส่วนลูกติดเกมเป็นเรื่องของเขา ตราบใดก็ตามที่เขายังไม่เห็นโทษ มันก็ยากที่จะพาเขาออก

การติดเกมของลูก เราเป็นห่วง แต่ถ้าเป็นห่วงมากไป ใครเป็นทุกข์?

ถ้าเราจะดูแลลูกในเรื่องนี้ให้ดี เราออกจากทุกข์ก่อน แล้วเราเข้าไปคุยกับลูก เคลียร์กับลูกดีๆ มันง่ายมากที่จะทำให้เขาเลิกเรื่องนั้นได้ แต่ถ้าเราไปด้วยใจที่เป็นทุกข์ประสิทธิภาพมันจะไม่ดี แล้วเขาจะไม่ค่อยฟังเราด้วย เพราะความเป็นทุกข์มันจะทำให้เราแสดงท่าทาง สีหน้า คำพูดที่ออกไป แล้วเข้าใจเด็กวัยรุ่นไหม มันจะมีหัวคิดกบฏอยู่ "ตบมา ตบกลับ" ฉะนั้น แม่ที่เป็นห่วงเรื่องนี้ ช่วยทำตัวเองให้ออกจากทุกข์เสียก่อน ลูกคุณจะดูแลง่ายขึ้นเยอะเลย แล้วคุณจะ อ๋อ...ที่พระพุทธเจ้าสอน ความไม่ทุกข์มันเป็นอย่างนี้เอง แล้วพอความไม่ทุกข์ปรากฏในตัวคุณมันจะออกไปให้ลูกเห็นด้วย



ถาม ได้ปฏิบัติมาหลายทิศทาง ไม่ว่าจะเป็นอานาปานสติหรืออะไรก็ตาม วันนี้พึ่งเริ่มเข้าใจว่าการปฏิบัติที่พระอาจารย์ได้กล่าวถึง เป็นประโยชน์อย่างมาก แล้วมันจะเปรียบเทียบกันได้ไหมคะ หรือเราจะทำทั้งสองสามอย่างที่เราเคยทำได้ไหมคะ

ตอบ ได้หมดครับ เวลาเราปฏิบัติให้จำไว้ว่ามันมีวิชากรรมฐานเป็นเบื้องต้น แล้วกรรมฐานมันประกอบด้วยกี่ส่วน? สองส่วนคือฐานกับใจ ถ้าคุณใช้อานาปานสติ อะไรเป็นฐาน? ลมหายใจ และหลักการมันก็คือ เมื่อใจอยู่ที่ฐานเป็นอย่างไรให้สังเกต เมื่อใจออกจากฐานเป็นอย่างไรให้สังเกต เมื่อใจกลับคืนสู่ฐานเป็นอย่างไรให้สังเกต คุณสังเกตตรงนี้ แล้วใช้หลักการสังเกตที่พระอาจารย์สอนวันนี้เข้าไปอีก เหมือนกัน คุณจะใช้อานาปานสติ คุณจะใช้พองยุบหรืออะไรก็ตาม แต่คุณใช้หลักการสังเกตเสริมเข้าไปตรงนี้ คุณก็ไม่ต้องไปเปลี่ยนแนวปฏิบัติก็ได้

ถาม คุณแม่อายุ ๙๐ กว่า หูไม่ค่อยได้ยิน พอเราพูดอย่างหนึ่ง เขาจะแปลไปอีกอย่าง เราจะช่วยเขาให้ปฏิบัติในลักษณะนี้ได้ไหมคะ

ตอบ แม่หูไม่ดี การสัมผัสจะช่วยได้ จับมือแม่แล้วขยับ แล้วบอกเขาว่า แม่มารู้ตรงนี้นะ

อาจารย์เคยทำกับผู้หญิงคนหนึ่งที่หูก็ไม่ได้ยิน ตาก็มองไม่ค่อยเห็น นอนน้ำลายฟูม ชอบเล่นน้ำลาย อยู่กับความคิด พระที่วัด

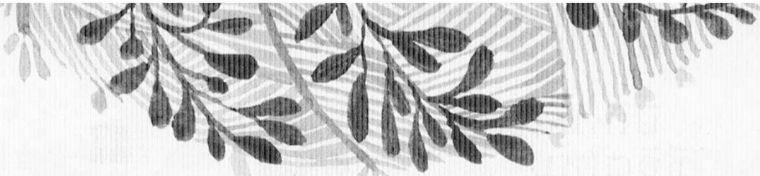
ไปเยี่ยม เอามือไปจับ "ยาย...ยาย...ยาย รู้สึกไหม?" ทุกเย็น ไปนั่งด้วยแล้วก็ขยับมือไปซ้าย ไปขวา และก็สอนให้ลูกเขาทำ ทำแค่นี้แค่ ๓ วัน แม่นอนหลับแบบไม่เล่นน้ำลายอีกแล้ว และกินข้าวได้ด้วยแล้วกลับมารู้เรื่อง

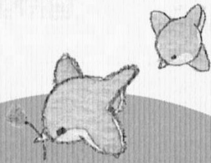
ถาม ต้องทำให้ครบ ๑๔ ท่าไหมคะ

ตอบ ไม่... เราทำ "รู้สึกตัว" ๑๔ ท่ามันมาที่หลัง จำหลักของมันคือ ทำแล้ว รู้สึกตัว

จำไว้นะ มิฉะนั้น มันจะกลายเป็นลัทธิ ไม่ใช่นะ ที่อาจารย์สอนก็เพราะอาจารย์เรียนมาอย่างนี้ แต่หลักการจริงๆ คือ ขยับแล้วรู้สึก ทำแล้วรู้สึก หายใจเข้าแล้วรู้สึก ขยับมือแล้วรู้สึก กระดิกเท้าแล้วรู้สึก กระพริบตาแล้วรู้สึก ทำอะไรกับอาการทางกายแล้วมันรู้สึกเอาตรงนั้น นั่นคือหัวใจหลักของ ๑๔ ท่ามันเป็นแค่เครื่องมือที่ช่วยให้เรารู้สึกตัวเร็วขึ้น ชัดขึ้น เท่านั้นเอง

สายหลวงปู่เทียนคือ "ทำความรู้สึกตัว"





หลง...ก็รู้

ไม่หลง...ก็รู้

รู้...ก็รู้

ไม่รู้...ก็รู้



ปีใหม่ ชีวิตใหม่ จิตใหม่

พระอาจารย์ครรชิต อกิญฺจโน
วัดวีรวงศาราม อ.เมือง จ.ชัยภูมิ

พระอาจารย์ ครรชิต อกิญจโน

กลับมา...รู้สึกตัว

ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๔๐๔

Pdf file Book

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๖๓ **จำนวนพิมพ์** ๕,๐๐๐ เล่ม

เจ้าภาพจัดพิมพ์

- "กองทุนผลิตสื่อธรรมะของพระอาจารย์ครรชิต อกิญจโน และคณะศิษย์กลุ่มกลับมารู้สึกตัว" ๒,๐๐๐ เล่ม
- ชมรมกัลยาณธรรม ๒,๐๐๐ เล่ม
- คณธร ง่วนสำอางค์ และครอบครัว ๑,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ถอดคำบรรยาย/เรียบเรียงต้นฉบับ ธร
ภาพประกอบ เซมเบ้, ธร **ออกแบบปก/รูปเล่ม** คนข้างหลัง
พิสูจน์อักษร ทีมงานชมรมกัลยาณธรรม
พิมพ์ที่ บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com | kanlayanatam | Line official : kanlayanatam2



วันคืนผ่านไปล่วงไป...
บัดนี้เราควรจะเป็นคนใหม่ได้แล้วนะ...
จากชีวิตเดิมๆ ที่อยู่กับความเคยชิน
เกาะเกี่ยวอยู่แต่กับอารมณ์เก่าๆ
ไม่ตระหนักในความจริงของชีวิต
เปลี่ยนเป็นคนใหม่ มีจิตใหม่ ที่ตื่นรู้
เปลี่ยนจากจิตใจข้างในออกมา
จิตใหม่...มันจะเกิดขึ้นตรงนี้
เป็นจิตที่ไม่ทุกข์... คุณสามารถทำได้ !



ชมรมกัลยาณธรรม
www.kanlayanatam.com
Facebook : kanlayanatam

ปีใหม่ ชีวิตใหม่ จิตใหม่ พระอาจารย์ครรชิต อกิญฺจโน